

# Bibimbap – preparat tradițional coreean

45–60 Min.

## Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

| | |
|---|---|
| 4 bucăți | Usturoi, căței |
| 300 g | Morcovi |
| 1 | Castravete |
| 200 g | Baby spanac |
| 100 g | Germeni de fasole Mung |
| 2 legături | Ceapă verde |
| 400 g | Ciuperci |
| 300 g | Orez Jasmine |
| 4 linguriță | Ulei de susan |
| 4 linguri | Sos de soya |
| 400 g | Carne tocată de vită |
| 4 | Ouă |
| | Piper negru măcinat |
| | Nucșoară măcinată |

Pentru sos:

| | |
|---|---|
| 2 bucăți | Usturoi, căței |
| 2 linguriță | Pastă Curry |
| 1 lingură | Sos de soya |
| 2 linguri | Ulei de susan |
| 2 linguri | Apă minerală |
| 1 lingură | Miere |
| 1 linguriță | Semințe de susan |
| 1 lingură | Chili cu sare de mare |
| 1 lingură | Ghimbir măcinat |

## Pregătire

1 Mai întâi se cojesc cățeii de usturoi și se presează fin. Se curăță morcovii și se taie în bastoane fine. Se spălă castravetele și se taie în felii foarte subțiri. Se spălă bine mugurii de fasole mung și spanacul într-o sită și se lăsă la scurs. Ceapa verde se taie în inele subțiri, fine, se curăță ciupercile și se taie felii.

2 Acum sosul poate fi preparat. Se amestecă toate ingredientele pentru sos, împreună, într-un castron și se lăsă deoparte. Se pregătește orezul de iasomie conform instrucțiunilor pachetului.

3 În pasul următor, se amestecă o parte din usturoiul presat cu o lingură de sos de soia și o linguriță de ulei de susan. Se amestecă cu felii de castravete într-un castron separat, se condimentează cu piper și se lasă deoparte.

4 Se pun două tigăi pe aragaz. Ciupercile sunt preparate într-una dintre ele. Pentru a face acest lucru, se încălzește 1 linguriță ulei de susan, se prăjesc ciupercile și se condimentează cu piper și cu sos de soia. Se încălzește 1 linguriță ulei de susan în a doua tigaie, se prăjesc morcovii timp de aproximativ două minute și se condimentează cu piper și cu sos de soia. Se păstreaza ingredientele finite calde și se lasa deoparte.

5 Se blanșează spanacul într-una din cele două tigăi și se condimentează cu usturoiul presat și cu un vârf de nucșoară Kotányi. În cealaltă tigaie se prăjesc mugurii de fasole mung cu puțin sos de soia. Se lasă deoparte și se păstrează calzi.

6 În pasul următor, se pun tigăile înapoi pe aragaz și se încălzește câte o jumătate de linguriță de ulei de susan în fiecare. Se prăjește carnea tocată într-o tigaie, se adaugă usturoiul rămas spre sfârșit și se condimentează cu sos de soia și piper. În același timp, se prăjesc patru ouă în a doua tigaie, astfel încât gălbenușul să fie încă lichid.

7 Acum bolurile pot fi umplute. Se împarte orezul în mod egal între boluri și se așează toate ingredientele prăjite, precum și ceapa verde și castravetele, uniform peste orez. La sfârșit, se așează oul prăjit în mijloc și se stropește cu sos.