



Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

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

Pentru sos:

2 bucăți	Usturoi, căței
2 lingurițe	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

Bibimbap – preparat tradițional coreean

🕒 45–60 Min. 🍏🍏🍏

Pregătire

- 1 Mai întâi se cojesc cățelei de usturoi și se presează fin. Se curăță morcovii și se taie în bastoane fine. Se spală castravetele și se taie în felii foarte subțiri. Se spală bine mugurii de fasole mung și spanacul într-o sită și se lăasă 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 lăasă 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 păstrează ingredientele finite calde și se lasă deoparte.
- 5 Se blanșează spanacul într-una din cele două tigăi și se condimentează cu usturoiul presat și cu un vârf de nuțsoară 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.

