

Koreański Bibimbap

45–60 Min

Składniki - Ilość osób: 4

= Kotányi Produkte

4 szt	Ząbek czosnku
300 g	Marchew
1 szt	Ogórek
200 g	Baby szpinak
100 g	Kiełki fasoli mung
2 szt	Cebulka ze szczypiorkiem
400 g	Grzyby
300 g	Ryż jaśminowy
4 łyżeczki	Olej sezamowy
4 łyżki	Sos sojowy
400 g	Mięso mielone wołowe
4 szt	Jaja
1 młynek	Pieprz Czarny ziarnisty
1 opak	Gałka Muszkatołowa mielona

Na sos

2 szt	Ząbek czosnku
2 łyżki	Pasta curry
1 opak	Sos sojowy
1 łyżeczka	Olej sezamowy
2 łyżki	Woda mineralna
1 łyżeczka	Miód
1 łyżka	Ziarna sezamu
0.5 łyżeczki	Pieprz Cayenne mielony
1 łyżeczka	Imbir mielony

Przygotowanie

1. Obierz ząbki czosnku i przeciśnij przez praskę. Obierz marchewki i pokrój je w cienkie słupki. Ogórka umyj i pokrój w bardzo cienkie plasterki. Kiełki fasoli mung i szpinak dokładnie umyj na sicie i odsącz. Cebulę dymkę pokrój w cienkie pierścienie, grzyby oczyścić i pokrój w cienkie plasterki.
2. Przygotuj sos, wymieszaj wszystkie składniki w misce i odłóż na bok, aby składniki sosu połączyły się. Przygotuj ryż jaśminowy zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
3. Zmieszaj część wyciśniętego czosnku z jedną łyżką sosu sojowego i jedną łyżeczką oleju sezamowego. W osobnej misce wymieszaj z plasterkami ogórka, dopraw pieprzem i odstaw.
4. Postaw na kuchence dwie patelnie. Na pierwszej rozgrzewamy odrobinę oleju sezamowego i podsmażamy grzyby, a następnie doprawiamy pieprzem i sosem sojowym. Na drugiej patelni rozgrzej olej sezamowy, smaż marchewki przez około dwie minuty, dopraw pieprzem i sosem sojowym. Gotowe składniki utrzymuj w cieple i odłóż na bok.
5. Przygotuj szpinak, podsmaż go delikatnie na jednej z dwóch patelni i dopraw wyciśniętym czosnkiem i szczyptą gałki muszkatołowej Kotányi. W drugiej patelni podsmaż kiełki fasoli mung i zdeglasuj odrobiną sosu sojowego. Odłóż oba składniki na bok i trzymaj w cieple.
6. W następnym kroku postaw patelnie z powrotem na kuchence i podgrzej w każdej z nich pół łyżeczki oleju sezamowego. Na jednej patelni podsmaż mięso mielone, pod koniec dodaj pozostały czosnek i dopraw sosem sojowym i pieprzem. W tym samym czasie na drugiej patelni usmaż cztery jajka sadzone, tak aby żółtko było jeszcze płynne.
7. Napełnij miski. Rozłóż ryż równomiernie i rozłóż na ryżu wszystkie smażone składniki, dymkę i ogórek. Na koniec połóż jajko sadzone na środku, polej bibimbap sosem i ciesz się smakiem.