

Bibimbap: maukasta ja helppoa

kokonaisaika **30 min** 15 min esivalmistelut 15 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):
2.751 kJ / 655 kcal

Rasva: **22,8 g** Proteiini: **28,1 g**
Hiilihydraatit: **83,5 g**

AINEKSET

2 annosta

Kurkut:

80 g kurkkua
2 rkl Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa

Idut:

60 g pavunituja (esim. mungpavun)
0,5 tl suolaa
1 tl paahdettuja seesaminsiemeniä
1 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Liha:

4 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy
1 valkosipulinkynsi silputtuna
160 g naudan jauhelihaa
2 rkl Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike
2 rkl Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike

Lisäksi:

400 g keitettyä riisiä
50 g kimchiä
4 tl gochujangia (korealaista chilitahnaa)
1 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy

VALMISTUS

Vaihe 1

80 g kurkkua - **2 rkl** Kikkoman Ponzu - Sekoitus Soijakastiketta, etikkaa ja sitruunaa

Leikkaa kurkku ohuiksi siivuiksi ja sekoita niiden joukkoon Kikkoman ponzu sitrussoijakastike.

Vaihe 2

60 g pavunituja (esim. mungpavun) - **0,5 tl** suolaa - **1 tl** paahdettuja seesaminsiemeniä - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy

Keitä idut kiehuvässä vedessä ja valuta hyvin. Sekoita itujen joukkoon suola, paahdetut seesaminsiemenet ja Kikkoman seesamiöljy.

Vaihe 3

4 tl Kikkoman paahdettu seesamiöljy **1** valkosipulinkynsi silputtuna - **160 g** naudan jauhelihaa - **2 rkl** Kikkoman luonnollisesti valmistettu soijakastike **2 rkl** Kikkoman Mirin-tyylinen makea ruuanvalmistuskastike
Kaada Kikkoman seesamiöljy pannulle ja paista valkosipulia hetki keskilämmöllä, kunnes se alkaa tuoksua. Lisää sitten jauheliha pannulle ja paista täysin kypsäksi. Lisää Kikkoman soijakastike sekä Kikkoman mirin-tyylinen makea kastike ja sekoita hyvin, kunnes kastike peittää jauhelihan tasaisesti.

Vaihe 4

400 g keitettyä riisiä - **50 g** kimchiä - **4 tl** gochujangia (korealaista chilitahnaa) - **1 tl** Kikkoman paahdettu seesamiöljy
Jaa keitetty riisi kahteen kulhoon. Asettele riisin päälle jauheliha vaiheesta 3, kimchi, kurkut vaiheesta 1 sekä idut vaiheesta 2. Lisää annoksen keskelle lusikallinen gochujangia ja valuta päälle

Kikkoman seesamiöljyä.