



Gilgeori – de Koreaanse tosti met een groenteomelet

Deze Koreaanse street toast boordevol groenten is makkelijk te maken en heerlijk! Beleef de straten van Korea met een paar ingrediënten die je waarschijnlijk al in je koelkast hebt staan.

1 PERSOON

⌚ 15 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  150 g geraspte kool
-  2 el gesneden ui
-  2 lente-uitjes, diagonaal gesneden
-  1 el wortelreepjes
-  ¼ tl zout
-  1 ei
-  2 sneetjes melkbrood (of meergranenbrood), 10 tot 12 cm
-  1½ el ongezouten boter om te bakken
-  2 tl suiker
-  1½ el ketchup
-  1 el gele mosterd, optioneel

MATERIAAL: koekenpan, spatel, aluminiumfolie

ZO MAAK JE HET:

1. Meng de kool, ui, lente-ui en wortel in een middelgrote kom.
2. Knijp het mengsel met je hand los om alles wat zachter te maken.
3. Voeg het zout toe.
4. Breek het ei en meng het er goed doorheen met een lepel.
5. Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur.
6. Zet het vuur lager (middelhoog) en wrijf ongeveer 1 el boter in de pan en laat deze smelten, zodat de bodem gelijkmatig bedekt is.
7. Voeg het koolmengsel toe aan de pan en vorm er met een spatel een rechthoek van.
8. Bak het ongeveer 2 tot 3 minuten op middelhoog vuur.
9. Blijf de burger vormen tot de onderkant lichtbruin en knapperig is.
10. De burger moet iets groter zijn dan een sneetje brood.
11. Keer de burger om met de spatel en voeg indien nodig meer boter toe.
12. Smelt ondertussen wat boter in een hoek van de pan en rooster 2 sneetjes brood tot beide kanten licht knapperig zijn.
13. Bak en vorm de koolburger nog 2 tot 3 minuten op middelhoog vuur tot beide kanten goudbruin en een beetje krokant zijn.
14. Leg een snee brood op een groot bord.
15. Leg de gebakken koolburger erop.
16. Bestrooi met suiker en besprenkel met ketchup en mosterd (indien gebruikt).
17. Leg de andere snee brood erop en serveer direct.
18. Je kunt hem op een bord leggen en eventueel doormidden snijden, of hem op z'n streetfood-manier eten door hem voorzichtig in aluminiumfolie te rollen en als een burrito te serveren.

TIP: De meeste gilgeori-toasts worden gemaakt met simpele sneetjes wit casino brood die in een pan met margarine worden geroosterd. Je kunt ook volkoren-, meergranen- of Aziatisch melkbrood gebruiken.

BRON: maangchi.com

