



Koreaanse keuken

Gimbap - Koreaanse sushi

Gimbap is de Koreaanse versie van de Japanse sushirol. Het grote verschil is dat gimbap over het algemeen minder rijst gebruikt en meer andere ingrediënten, zoals groente, ei, vlees of vis. De ingrediënten zijn bij gimbap over het algemeen gekookt, gebakken of op een andere manier geconserveerd, terwijl bij sushi voornamelijk rauwe ingrediënten gebruikt worden.

2 PERSONEN

⌚ 35 minuten

DIT HEB JE NODIG:

voor de sushi

- 5 gim of nori vellen,
- 4 kopjes gekookte rijst (sushi, risotto of witte rijst)
- 250 g rundvlees (bijv. biefstuk of rundergehakt)
- 1 wortel, julienne gesneden
- gele ingemaakte radijs, in reepjes gesneden
- 1 bosje wilde spinazie (geblancheerd, afspoelen in koud water en uitknijpen)
- 3 eieren
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl sojasaus
- 1½ el bruine basterdsuiker
- 1½ tl zout
- 2 el sesamololie
- plantaardig olie

ingrediënten voor saus

- 1 el sojasaus
- 1 el water
- 1 tl blanke azijn
- 1 tl mosterd of miso
- 1 tl suiker

MATERIAAL: sushimat, pan met antiaanbaklaag, keukenpapier

ZO MAAK JE HET:

1. Breng de gekookte rijst in een grote kom en meng voorzichtig ½ tl zout en 2 tl sesamololie door de rijst.
2. Laat het afkoelen, dek het af en zet opzij.
3. Snijd het vlees in dunne plakjes en daarna in reepjes.
4. Leg de reepjes in een kom.
5. Voeg 2 tl sojasaus, 1 fijngehakt teentje knoflook, ¼ tl gemalen zwarte peper, 1 el plus 1 tl bruine basterdsuiker en 2 tl sesamololie toe.
6. Meng alles goed door elkaar.
7. Zet het vlees in de marinade koel en afgedekt in de koelkast.
8. Was de spinazie goed en blancheer deze door 3 minuten te koken en daarna goed met koud water af te spoelen.
9. Knijp vervolgens de spinazie met je handen uit als een bal.
10. Haal de spinazie weer los en leg in een kom.
11. Maak het op smaak met de fijngehakte teentjes knoflook, ½ tl zout en 2 tl sesamololie.
12. Leg de spinazie apart.
13. Snij de wortels in julienne reepjes en breng het op smaak met een snufje zout.
14. Zet het voor ongeveer 6 minuten apart.
15. Het zout zal vocht uit de wortel onttrekken.
16. Pers het overtollige water met je handen uit de wortel.
17. Als je niet van rauwe wortel houdt, kan je deze heel kort in de pan bakken.
18. Leg de wortel apart.
19. Kluts de eieren met ¼ tl zout.
20. Spreng een paar druppels olie op een verwarmde pan met antiaanbaklaag.
21. Veeg de overtollige olie weg met keukenpapier, zodat er slechts een dunne laag achterblijft.
22. Zet het vuur laag en giet het eimengsel in de pan.
23. Spreid het uit in een grote cirkel zodat het de pan vult.
24. Als de onderkant van de omelet gaar is (en de bovenkant nog niet), rol je deze op als een pannenkoek.



25. Haal van het vuur en laat het ongeveer 5 minuten langzaam doorgaren in de hete pan, met als uiteindelijk doel het ei zo geel mogelijk te houden en niet bruin.
26. Snijd het ei in brede repen en leg deze op een bord apart.
27. Verhit wat olie in een koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak het rundvlees gaar (of medium).
28. Schep het vlees uit de pan en zet het apart.
29. Leg een velletje zeewier op een bamboemat met de glanzende kant naar beneden.
30. Verspreid gelijkmatig een laagje gekookte rijst eroverheen, laat een strookje van ongeveer 2 centimeter van het zeewier onbedekt.
31. Leg het rundvlees, wortel, gele radijs, een paar reepjes ei en spinazie in het midden van de rijst.
32. Gebruik beide handen om de mat (samen met gim en rijst) over de vullingen te rollen, zodat één rand van de rijst de tegenovergestelde rand bereikt.
33. Zorg dat de rijst om de vullingen wordt gerold, zodat de vulling mooi in het midden ligt als je de rol in stukken snijdt.
34. Pak de mat met beide handen vast en druk stevig aan terwijl je verdergaat met het rollen van de gimbap.
35. Duw de mat naar buiten terwijl je rolt, zodat deze niet in de gimbap wordt gewikkeld.
36. Verwijder de rol aan het einde van de mat en leg de afgewerkte rol opzij met de naad naar beneden om deze goed af te sluiten.
37. Maak het eventueel een beetje nat met water als deze niet goed sluit.
38. Herhaal dit met de resterende ingrediënten.
- 39.
40. Snij met een scherp keukenmes de gimbap rol in 8 gelijke stukken.
41. Serveer direct met de dipsaus, meng alle ingrediënten met elkaar in een kommetje.

TIP: De biefstuk kan eventueel vervangen worden door varkensvlees, kip of tofu. Je kunt ook andere ingrediënten gebruiken, zoals surimi, seafood, rauwe of gekookte vis (tonijn). Je kunt ook een vel zeewier in vieren knippen en zo 4 kleine rollen ermee maken.

TIP: Voor de vegetarische versie: vervang het vlees door meer groenten, zoals babymais, komkommer, avocado, asperges, rettich etc. Rooster de zeewiervellen kort voor extra smaak en knapperigheid.

BRON: wahnamhong.nl