



Koreaanse bibimbap met quinoa, boerenkool en entrecote

2 PERSONEN

⌚ 50 minuten

DIT HEB JE NODIG:

-  1 grote wortel, julienne gesneden
-  1 snackkomkommer julienne gesneden
-  2 tl kristalsuiker fijn
-  2 el rijstazijn
-  2 tl honing
-  3 el sojasaus licht
-  3 tl sesamololie
-  4 el zonnebloemolie
-  200 g entrecote zonder vet
-  150 g shiitake
-  2 tenen knoflook fijngesneden
-  300 g boerenkool dikke nerven verwijderd, blad geblancheerd
-  2 tl gemberwortel geraspt
-  2 eieren
-  100 g driekleurige quinoa bereid volgens de aanwijzingen op de verpakking
-  100 g taugé
-  1 tl sesamzaad zwart
-  1 tl sesamzaad wit
-  2 chilipepers in dunne ringen

MATERIAAL: juliennerasp of mandoline

ZO MAAK JE HET:

1. Blancheer de wortelreepjes in ± 1 minuten in een pan ruim, kokend, gezouten water.
2. Giet af en spoel koud.
3. Doe de komkommer en wortel in aparte kommen en schep beide om met 1 tl suiker, 1 el rijstazijn en 1 tl zout.
4. Laat staan om de smaken in te laten trekken.
5. Meng in een kom de honing, sojasaus en 2 tl sesamololie.
6. Verhit 1 el van de zonnebloemolie in een koekenpan.
7. Bestrooi de entrecote met zout en peper en bak 2-3 minuten per kant op hoog vuur.
8. Draai het vuur lager en voeg de honing-sojasaus toe.
9. Bak beide zijden nog ± 1 minuut.
10. Leg de entrecote op een bord, giet de saus erover en laat onder aluminiumfolie ± 5 minuten rusten.
11. Verhit nog 1 el zonnebloemolie in de pan en bak de shiitake in 3-4 minuten goudbruin.
12. Schep regelmatig om.
13. Voeg de knoflook toe, bak nog 1 minuut en breng op smaak met peper en zout.
14. Schep de shiitake op een bord en zet apart.
15. Wrijf de boerenkool in met de gember en de resterende sesamololie.
16. Verhit de rest van de olie in de pan en bak hierin 2 spiegeleieren.
17. Snijd de entrecote in plakjes.
18. Roer het vrijgekomen sap en de saus van de entrecote door de quinoa en verdeel over twee kommen.
19. Verdeel de entrecote, eieren, taugé, groenten en shiitake, over de quinoa en bestrooi met het sesamzaad en de chilipeper.

BRON: deliciousmagazine.nl

