

Előkészítés: 30 perc
Elkészítés: 25 perc

A koreai gasztronómia egyik kedvenc étele. Ha nézel koreai sorozatokat, szinte mindegyikben megjelenik.

A tálban nyugodtan keverd össze a szépen elrendezett elemeket, hisz csak így jön ki a teljes ízharmonia.

Bibimbap 1/2



FŐZÉS

1x1



Húshoz

30 dkg marha hátszín,
comb
2 gerezd fokhagyma
1 szál újhagyma
1 db diónyi gyömbér
2 evőkanál szójaszós
1 evőkanál méz
1 evőkanál szezám olaj
½ mokkáskanál őrölt
fekete bors
1 evőkanál olaj

Elkészítés:



A húst vékony csíkokra vágjuk, és bepácoljuk zúzott fokhagyma, reszelt gyömbér, szójaszós, méz, szezámolaj, feketebors elegyében. Lefedve legalább fél órára félre tesszük.

Megfőzzük a rizs, egy kevés sóval.

Hozzávalók: Szóshoz

1 evőkanál gochujang
2 teáskanál cukor
2 evőkanál mirin
2 evőkanál rizsecet
2 evőkanál szójaszós
2 gerezd fokhagyma
1 evőkanál szezámolaj
2 evőkanál víz

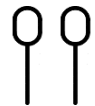
Tálaláshoz

30 dkg rizs
1 mokkáskanál só
2 db nagy sárgarépa
1 db cukkini
15 dkg shiitake, vagy egyéb gomba
1 üveg bambuszrügy, vagy valamilyen csira
1 marék spenót levél
4 db tojás
1 mokkáskanál szezámag
1 mokkáskanál só



A cukkinit megmossuk, felcsíkozzuk, sózzuk, és félretesszük.

A sárgarépát megtisztítjuk, és vékony csíkokra vágjuk, forró vízbe dobjuk kb. 2 percre, és leszűrjük, félretesszük.



Előkészítés: 30 perc
Elkészítés: 25 perc

A koreai gasztronómia egyik kedvenc étele. Ha nézel koreai sorozatokat, szinte mindegyikben megjelenik. A tálban nyugodtan keverd össze a szépen elrendezett elemeket, hisz csak így jön ki a teljes ízharmonia.

Bibimbap 2/2



FŐZÉS

1x1

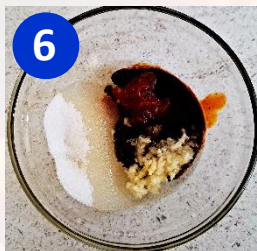


Elkészítés folytatása:



5

A gombát forró vízbe dobjuk 1 – 2 percre, leszűrjük, és félretesszük.



6

Összekeverjük a szósz hozzávalóit, és állni hagyjuk.



7

A spenót középső vastag eret kitépjük, jól megmossuk, lecsepegtetjük. Egy serpenyőben olajon megfonnyasztjuk.



8

Minden zöldséget jól lecsepegtetve, egymás után kevés olajon lepirítunk.



9

Közben a húst a felkarikázott újhagymával 3 – 4 perc alatt az 1 evőkanál olajon lepirítjuk.



10

A tojást megsütjük tükörtojásnak.

Jöhet a tálalás. Alulra beletesszük a meleg rizst, körben elhelyezzük a sárgarépát, cukkinit, gombát, bambusz rügyet, spenótot, és az elkészült húst. Jól meglocsoljuk a szósszal, a tetejére tesszük a tojást, és finoman megszórjuk szezámmaggal.