KIKKOMAN

Bibimbap: ízletes és egyszerű

Teljes idő **30 perc.** **15 perc.** előkészítési idő **15 perc.** főzési idő

Tápértékek (adagonként):
2.751 kJ / 655 kcal

Zsír: **22,80 g** Fehérje: **28,10 g**
Szénhidrát: **83,50 g**

HOZZÁVALÓK

2 Adagok

Uborka:

80 g	kígyóuborka
2 ek.	Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz

Babcsíra:

60 g	babcsíra
0,5 tk.	só
1 tk.	pirított szezámmag
1 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj

Hús:

4 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj
1	gerezd fokhagyma, finomra aprítva
160 g	darált marhahús
2 ek.	Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz
2 ek.	Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszósz

Továbbá:

400 g	főtt rizs
50 g	kimcsi
4 tk.	gochujang (koreai chilipaszta)
1 tk.	Kikkoman Szezámmagolaj

ELKÉSZÍTÉS

Lépések 1

80 g kígyóuborka - **2 ek.** Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósz

Az uborkát vékonyra szeleteljük, majd összeforgatjuk a Kikkoman Ponzu Citrusos szójaszósszal.

Lépések 2

60 g babcsíra - **0,5 tk.** só - **1 tk.** pirított szezámmag - **1 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj

A babcsírát megfőzzük, alaposan lecsepegtetjük, majd összeforgathuk a sóval, a pirított szezámmaggal és a Kikkoman Szezámmagolajjal.

Lépések 3

4 tk. Kikkoman Szezámmagolaj **1** gerezd fokhagyma, finomra aprítva - **160 g** darált marhahús - **2 ek.** Kikkoman Természetesen érlelt szójaszósz **2 ek.** Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszósz

A Kikkoman Szezámmagolajat serpenyőben közepes lángon felhevítjük, hozzáadjuk a fokhagymát, és rövid ideig pirítjuk, amíg illatozni nem kezd, majd hozzáadjuk a darált marhahúst, és készre sütjük. Hozzáöntjük a Kikkoman Szójaszószt és a Kikkoman Mirin stílusú édes fűszerszószt, majd összekeverjük, amíg a máz egyenletesen bevonja a húst és szép fényt ad neki.

Lépések 4

400 g főtt rizs - **50 g** kimcsi - **4 tk.** gochujang (koreai chilipaszta) - **1 tk.** Kikkoman Szezámmagolaj

A főtt rizst két tálban elosztjuk. A tetejére szedjük a 3. lépésben elkészített húst, a kimcsit, az 1.

lépésben beízesített uborkát és a 2. lépésben elkészített babcsírát. Egy-egy kanál gochujangot a közepére teszünk, végül meglocsoljuk a Kikkoman Szezámmagolajjal.