Bibimbap: pyszny i prosty

Czas ogółem **30 min** **15 min** Czas przygotowania **15 min** Czas gotowania

Wartości odżywcze (na porcję)
2.751 kJ / 655 kcal

Tłuszcz: **22,8 g** Białko: **28,1 g**
Węglowodany: **83,5 g**

SKŁADNIKI

2 porcj(e/i)

Ogórki:

80 g	ogórka
2 łyżki	Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman

Kiełki fasoli:

60 g	kiełków fasoli
0,5 łyżeczki	soli
1 łyżeczka	prażonego sezamu
1 łyżeczka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

Mięso:

4 łyżeczki	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
1	ząbek czosnku, drobno posiekany
160 g	mielonej wołowiny
2 łyżki	Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman
2 łyżki	Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)

Dodatki:

400 g	ugotowanego ryżu
50 g	kimchi
4 łyżeczki	gochujang (koreańskiej pasty chili)
1 łyżeczka	Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman

PRZYGOTOWANIE

Krok 1

80 g ogórka - **2 łyżki** Ponzu - Mieszanka sosu Sojowego, octu o smaku Cytrynowym Kikkoman
Pokrój ogórka w cienkie plastry i wymieszaj z Cytrusowym sosem Ponzu Kikkoman

Krok 2

60 g kiełków fasoli - **0,5 łyżeczki** soli - **1 łyżeczka** prażonego sezamu - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
Kiełki fasoli ugotuj we wrzącej wodzie. Dokładnie odcedź, a następnie wymieszaj z solą, prażonym sezamem i Olejem sezamowym Kikkoman.

Krok 3

4 łyżeczki Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman **1** ząbek czosnku, drobno posiekany - **160 g** mielonej wołowiny - **2 łyżki** Naturalnie warzony sos sojowy Kikkoman **2 łyżki** Słodka przyprawa w stylu mirin Kikkoman (na bazie fermentowanego ryżu)
Rozgrzej Olej sezamowy Kikkoman na patelni na średnim ogniu. Dodaj czosnek i krótko podsmaż, aż uwolni aromat. Następnie dodaj mieloną wołowinę i smaż do momentu, aż mięso będzie gotowe. Dodaj Sos sojowy Kikkoman oraz Słodką przyprawę mirin Kikkoman i mieszaj, aż mięso dokładnie pokryje się sosem i nabierze połysku.

Krok 4

400 g ugotowanego ryżu - **50 g** kimchi - **4 łyżeczki** gochujang (koreańskiej pasty chili) - **1 łyżeczka** Olej z prażonych nasion sezamu Kikkoman
Rozdziel ugotowany ryż między dwie miski. Na wierzchu ułóż mięso przygotowane w kroku 3,

kimchi, doprawione ogórki z kroku 1 oraz kiełki fasoli z kroku 2. Na środku umieść łyżkę pasty gochujang. Całość skrop Olejem sezamowym Kikkoman.