

Bibimbap: chutný a snadný

Celkový čas vaření **30 min.** 15 min. Doba přípravy **15 min.** Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):
2.751 kJ / 655 kcal

Tuky: **22,8 g** Bílkoviny: **28,1 g**
Sacharidy: **83,5 g**

INGREDIENCE

2 Porce

Okurka:

80 g okurky
2 polévkové lžíce Kikkoman Citrónová ponzu omáčka

Fazolové klíčky:

60 g fazolových klíčků
0,5 čajové lžičky soli
1 čajová lžička pražených sezamových semínek
1 čajová lžička Kikkoman Pražený sezamový olej

Maso:

4 čajové lžičky Kikkoman Pražený sezamový olej
1 stroužek česneku, nasekaný najemno
160 g mletého hovězího masa
2 polévkové lžíce Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo

2 polévkové lžíce Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo

Další:

400 g vařené rýže
50 g kimchi
4 čajové lžičky gochujangu (korejská chilli pasta)
1 čajová lžička Kikkoman Pražený sezamový olej

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

80 g okurky - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Citrónová ponzu omáčka

Okurku nakrájejte na tenké plátky a promíchejte s Kikkoman Ponzu citrón.

Krok 2

60 g fazolových klíčků - **0,5 čajové lžičky** soli - **1 čajová lžička** pražených sezamových semínek - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej
Fazolové klíčky uvařte ve vroucí vodě, dobře scedte a promíchejte se solí, praženými sezamovými semínky a Kikkoman Sezamovým olejem.

Krok 3

4 čajové lžičky Kikkoman Pražený sezamový olej **1** stroužek česneku, nasekaný najemno - **160 g** mletého hovězího masa - **2 polévkové lžíce** Kikkoman Sójová omáčka přirozeně fermentovaná tekuté ochucovadlo **2 polévkové lžíce** Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo
Na pánvi rozežhřejte na středním plameni Kikkoman Sezamový olej, přidejte česnek a krátce ho opečte, dokud se nerozvoní. Poté přidejte mleté hovězí maso a důkladně ho propečte. Přidejte Kikkoman Sójovou omáčku a Kikkoman Mirin sladké dochucovadlo a míchejte, dokud nebude maso rovnoměrně obalené a lesklé.

Krok 4

400 g vařené rýže - **50 g** kimchi - **4 čajové lžičky** gochujangu (korejská chilli pasta) - **1 čajová lžička** Kikkoman Pražený sezamový olej
Vařenou rýži rozdělte do dvou misek. Navrch rozložte maso z kroku 3, kimchi, ochucené okurky z

kroku 1 a fazolové klíčky z kroku 2. Doprostřed
přidejte lžící gochujangu a zakápněte Kikkoman
Sezamovým olejem.