

Korejská kuchyňa – Bibimbap

Suroviny pre 2 porcie:

- 200 g brav. panenky
- 200 g krátkozrnnej hnedej alebo hnedej sushi ryže
- 1 ks mrkvy
- 2 ks cibule
- 1 ks jarná cibuľka
- 3 lyžice repkového oleja
- ¼ lyžičky sezamového oleja
- ¼ lyžičky sójovej omáčky
- ¼ lyžičky javorového sirupu
- 80 g hlivy ustricovej alebo huby šitake
- 80 g mungo klíčkov
- 100 g špenátu
- 2 ks vajec
- soľ, korenie, sezamové semienka

Omáčka: 2 lyžice pasty Kočchudžang

- 2 lyžice sezamového oleja
- 2 lyžice tmavej sójovej omáčky
- 1 lyžica javorového sirupu
- 1 strúčik cesnaku

Postup

Kočchudžang pastu zmiešajte so sezamovým olejom, sójovou omáčkou a javorovým sirupom dohľadka. Cesnak utrite a vylisujte najemno a vmiešajte do omáčky. Mäso nakrájajte na 2 cm kúsky a prelejte cez neho polovicu omáčky. Premiešajte, zakryte fóliou a uložte na hodinu do chladničky.

Ryžu prepláchnite vodou a uvarte ju podľa návodu na obale domäkka. Udržujte ju teplú, schovajte ju napríklad do rúry, predhriatej na 50 °C.

Mrkvu nakrájajte alebo nastrúhajte na tenké prúžky, cibuľu aj jarnú cibuľku nakrájajte nadrobno.

V panvici rozohrejte 1 lyžicu oleja a osmažte mrkvu domäkka. Pridajte sezamový olej, sójovú omáčku, agávový sirup a varte cca 1 min. Presuňte na tanier a vo voľnej panvici opečte huby, mungo klíčky, cibuľu a špenát. Zhruba za 2 min. zeleninu osoľte, okoreňte a odstavte.

V inej panvici rozohrejte 1 lyžicu oleja a osmažte na nej marinované mäso aj s marinádou, dokiaľ nebude úplne prepečené. Trvá to 5-8 min. a marináda sa počas tejto chvíle zredukuje.

Do misiek rozdeľte horúcu ryžu, zeleninu a mäso. Doprostred dajte vyprážené vajcia (volské oko) a jedlo posypte nasekanou jarnou cibuľkou a sezamovými semienkami. Podávajte so zvyšnou Kočchudžangovou omáčkou.

Kočchudžangová omáčka - kúpime v ázijských obchodoch, napr. (Shin Food).