KIKKOMAN

Bibimbap gustos și simplu

Timp total **30 min.** **15 min.** timp de preparare **15 min.** timp de gătire

Valori nutriționale (per porție):
2.751 kJ / 655 kcal

Grăsimi: **22,80 g** Proteine: **28,10 g**
Carbohidrați: **83,50 g**

INGREDIENTE

2 Porții

Castraveți:

80 g	castravete
2 lingură	Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu

Germeni de fasole:

60 g	germeni de fasole
0,5 linguriță	sare
1 linguriță	semințe de susan prăjite
1 linguriță	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman

Carne:

4 linguriță	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
1	cățel de usturoi, tocat mărunt
160 g	carne tocată de vită
2 lingură	Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural
2 lingură	Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman

În plus:

400 g	orez fiert
50 g	kimchi
4 linguriță	gochujang (pastă coreeană de ardei iute)
1 linguriță	Ulei de Susan Prăjit Kikkoman

MOD DE PREPARARE

Pasul 1

80 g castravete - **2 lingură** Sos de Soia cu Lămâie Kikkoman Ponzu
Tăiați castravetele în felii subțiri și amestecați-l cu sosul Ponzu cu lămâie Kikkoman.

Pasul 2

60 g germeni de fasole - **0,5 linguriță** sare - **1 linguriță** semințe de susan prăjite - **1 linguriță** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
Fierbeți germenii de fasole în apă clocotită, scurgeți-i bine și amestecați-i cu sarea, semințele de susan prăjite și uleiul de susan Kikkoman.

Pasul 3

4 linguriță Ulei de Susan Prăjit Kikkoman **1** cățel de usturoi, tocat mărunt - **160 g** carne tocată de vită - **2 lingură** Sos de Soia Kikkoman Fermentat Natural **2 lingură** Condiment Dulce pentru Gătit, Stil Mirin Kikkoman
Puneți uleiul de susan Kikkoman într-o tigaie la foc mediu, adăugați usturoiul și căliți-l scurt până când își eliberează aroma, apoi adăugați carnea tocată de vită și gătiți-o complet. Adăugați sosul de soia Kikkoman și condimentul dulce Mirin Kikkoman și amestecați până când carnea este bine acoperită și devine lucioasă.

Pasul 4

400 g orez fiert - **50 g** kimchi - **4 linguriță** gochujang (pastă coreeană de ardei iute) - **1 linguriță** Ulei de Susan Prăjit Kikkoman
Împărțiți orezul fiert în două boluri. Așezați deasupra carnea gătită de la Pasul 3, kimchi, castraveții asezonați de la Pasul 1 și germenii de

fasole de la Pasul 2. Adăugați o lingură de gochujang în mijloc și stropiți cu uleiul de susan Kikkoman.