



Kimbap (Koreaanse rijstrolletjes)

Kleurrijke Koreaanse rijstrolletjes gevuld met groenten, ei en vlees, gerold in nori en in plakjes gesneden. Een klassieker voor de picknick of lunchbox.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
40'	20'	4	Wereldkeuken

Ingrediënten

- 400 gr Koreaanse kortkorrelige rijst of sushirijst
- 1 el sesamolie (voor de rijst)
- 1 kl zout (voor de rijst)
- 5 vellen nori
- 3 eieren
- 1 wortel, in fijne reepjes
- 150 gr verse spinazie
- 1 komkommer, in lange staafjes
- 100 gr ingelegde gele radijs (danmuji), in reepjes

150 gr rundergehakt of gekookte ham, in reepjes

2 el sojasaus

2 el zonnebloemolie

geroosterde sesamzaadjes, naar smaak

extra sesamolie om de rolletjes mee in te wrijven

Bereidingswijze

- 1.** Kook de rijst volgens de verpakking. Schep de warme rijst in een ruime kom, meng er de sesamolie en het zout door en laat afkoelen tot lauwwarm.
- 2.** Klop de eieren los met een snuf zout. Verhit een weinig olie in een pan en bak er een dunne, egale omelet van. Laat afkoelen en snijd in lange repen.
- 3.** Verhit wat zonnebloemolie in een pan en roerbak de wortelreepjes op middelhoog vuur gedurende 2 tot 3 minuten met een snuf zout, tot ze net zacht zijn. Haal uit de pan en laat afkoelen.
- 4.** Blancheer de spinazie 1 minuut in kokend gezouten water. Giet af, spoel koud en knijp goed uit. Breng op smaak met een weinig sesamolie en zout.
- 5.** Verhit wat olie in de pan en bak het gehakt of de ham gaar. Voeg de sojasaus toe en laat even inkoken tot al het vocht is opgenomen. Laat afkoelen.
- 6.** Leg een vel nori met de ruwe kant naar boven op een bamboematje. Verdeel een gelijkmatige, dunne laag rijst over het nori en laat de bovenrand van ongeveer 2 cm vrij.
- 7.** Schik in het midden van de rijst, naast elkaar, een rij omeletreepjes, wortel, spinazie, komkommer, ingelegde radijs en het vlees.
- 8.** Vouw de onderrand van het matje over de vulling en rol het geheel stevig op, terwijl je het matje meebeweegt. Druk de rol goed aan zodat hij strak blijft.
- 9.** Wrijf de buitenkant van elke rol in met wat sesamolie en bestrooi met geroosterde sesamzaadjes. Snijd elke rol met een scherp, licht bevochtigd mes in plakjes van ongeveer 2 cm dik.

Tip

Gebruik een bamboematje dat je licht invet of in plasticfolie wikkelt voor een vlottere afwerking. Snijd de rolletjes met een licht bevochtigd mes voor een nette snede zonder dat de rijst aan het mes blijft kleven.

Lekker met

Kimbap smaakt heerlijk als lunchgerecht op zich, eventueel met een kommetje Koreaanse missoep of een eenvoudige kimchi erbij.

Dranktip

Combineer met gekoeld barley tea (boricha) of een lichte groene thee voor een authentieke Koreaanse tafelervaring.

Ontdek meer recepten op kookpot.be