ASIATISKT

BibimBap

Kock: **Gino Fraiman** Tid: **60 min** Portioner: **4**

60

Bibimbap betyder blandat mål på koreanska och det är precis vad det är. Blandade tillbehör tillsammans med ris och starksås.

Följ mitt recept på "snabb" bibimbap eller låt fantasin flöda och byt ut grönsakerna till dina egna favoriter. Varför jag säger snabb är för att man steker allt med samma blandning istället för att smaksätta alla grönsaker med olika smaker. Därav snabb bibimbap. Resultatet blir sjukt bra ska ni få se!
Gochujang - Koreansk chilipasta kan du hitta på välsoreterade affärer eller på en asiatisk mataffär. Fungera lika bra med sriracha som finns överallt men godast blir det såklart med koreanska chilipastan.

#Cheffraimansmat

INGREDIENSER

Ris tillräckligt för 4 personer
4 st kycklingfiléer
4 st ägg
1 st skivad gurka

2 st skivad röd paprika
2 st strimlad morot
2 st grovhackad pakshoy
4 st skivad portobellosvamp
100 gram böngroddar
1 ark skivad noriblad
4 msk vita sesamfrön, rostade
1-2 dl sesamolja
1-2 dl soja
1 dl matolja
3 klyftor finriven vitlök
1 bit färsk riven ingefära
1 paket sriracha hot sauce eller koreansk gochujang

GÖR SÅ HÄR

1. Börja med att koka upp en kastrull med vatten och tillsätt kycklingen, låt sjuda ca 30 minuter. Lyft sedan kycklingfileerna och dra sönder dom med hjälp av en gaffel, pulled chicken style. Strimla och hacka sedan upp alla ingredienser. Koka sedan riset för 4 personer enligt paketets anvisning.

2. Blanda olja, semamolja, soja, vitlök, ingefära, gochujang eller sriracha och sesamfrön i en skål. Tillsätt grovmalen peppar och smaka av. Salt behövs då inte eftersom sojan är ganska salt.
Marinera den dragna kycklingen i ca 2-3 msk av blandningen.

3. Stek alla grönsaker var för sig i lite olja och avsluta med att tillsätta 1-2 msk av sesam/soja blandningen i pannan, rör om väl och lägg över i i skålar. Har du en stor panna kan du säkert steka flera grönsaker på varje "hörn" samtidigt. Avsluta med att värma på den marinerade samt dragna kycklingen någon minut i pannan.

4. Stek till slut äggen, du vill fortfarande ha en rinnig gula för godaste och bästa resultat.
I en djup tallrik tillsätter du ris och sedan de stekta ägget i mitten. Runt om gulan börjar du bygga med de olika grönsakerna, täck riset men inte gulan. Kolla bild. Avsluta med de skivade noribladet och sesamfrön.

Smaklig måltid!