

Бибимбап: вкусно и просто

Общее время **30 мин** 15 мин Время подготовки 15 мин Время приготовления

Пищевая ценность (на порцию):

2 751 кДж / 655 ккал

Жиры: **22,8 г** Белки: **28,1 г**

Углеводы: **83,5 г**

ИНГРЕДИЕНТЫ

2 порции

Огурцы:

80 г огурцов
2 ст. л. цитрусово-соевого
соуса Понзу Kikkoman
«Лимон»

Проростки фасоли:

60 г проростков фасоли
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. обжаренного кунжута
1 ч. л. масла Kikkoman из
поджаренного кунжута

Мясо:

4 ч. л. масла Kikkoman из
поджаренного кунжута
1 зубчик чеснока, мелко
нарезанный
160 г говяжьего фарша
2 ст. л. соевого соуса
натурального брожения
Kikkoman
2 ст. л. сладкой мирин
приправы Kikkoman

Дополнительно:

400 г вареного риса
50 г капусты кимчи
4 ч. л. пасты гочуджанг
(корейской пасты из
перца чили)
1 ч. л. масла Kikkoman из
поджаренного кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

80 г огурцов - **2 ст. л.** цитрусово-соевого соуса
Понзу Kikkoman «Лимон»

Нарежьте огурцы тонкими кружками и
заправьте соусом Kikkoman Понзу Лимон.

Шаг 2

60 г проростков фасоли - **0,5 ч. л.** соли - **1 ч. л.**
обжаренного кунжута - **1 ч. л.** масла Kikkoman из
поджаренного кунжута

Отварите проростки фасоли в кипящей воде,
хорошо отцедите и смешайте с солью,
обжаренным кунжутом и кунжутным маслом
Kikkoman.

Шаг 3

4 ч. л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
1 зубчик чеснока, мелко нарезанный - **160 г**
говяжьего фарша - **2 ст. л.** соевого соуса
натурального брожения Kikkoman **2 ст. л.**
сладкой мирин приправы Kikkoman

Налейте кунжутное масло Kikkoman в сковороду
на среднем огне, добавьте чеснок и немного
обжарьте его, пока не появится аромат, затем
добавьте говяжий фарш и готовьте до полной
готовности. Добавьте соевый соус Kikkoman и
сладкую мирин приправу Kikkoman и
перемешайте, пока мясо не станет равномерно
покрытым соусом и не станет блестящим.

Шаг 4

400 г вареного риса - **50 г** кимчи - **4 ч. л.** пасты
гочуджанг (корейской пасты из перца чили) - **1 ч.**
л. масла Kikkoman из поджаренного кунжута
Разделите вареный рис по двум мискам. Сверху

выложите приготовленное мясо из шага 3, кимчи, приправленные огурцы из шага 1 и проростки фасоли из шага 2. Добавьте в центр ложку пасты гочуджанг и сбрызните кунжутным маслом Kikkoman.