

Frøya's Bibimbap:

Bibimbap kan kalles Koreas svar på pytt-i-panne. Men der vi bruker poteter i Norge, er det ris som står i sentrum i Korea. Bibim betyr blandet og bap betyr ris. Så kort sagt: Bibimbap er blandet ris. Om du følger stegene i denne oppskriften kan du lage en spennende rett på kjøkkenet hjemme.

Oppskriften er tilpasset barn og inneholder ingredienser som du får kjøpt på en vanlig matvarebutikk. Oppskriften er også skrevet slik at barna selv kan følge oppskriften sammen med en voksen

Oppskriften er for 1 porsjon

- ✓ 1 stk kyllingfilet
- ✓ 1 stk Gulerot
- ✓ 0,5 stk Brokkoli
- ✓ 1 dl Sweet chili sauce (Mengde forholdene må testes litt etter smak)
- ✓ 0,5 dl Soyasaus (Mengde forholdene må testes litt etter smak)
- ✓ 1 ss Sitronsaft
- ✓ 2 ts Tørket timian (Kan sløyfes)
- ✓ 2 ts Hvitløkspulver (Kan sløyfes)
- ✓ 60 gram Ris (Sushiris for best resultat)
- ✓ 1 stk Grønnsakbuljong
- ✓ Olivenolje
- ✓ Stekesmør



Slik lager du Frøya's Bibimbap

1. Ta 60 gram ris i en bolle og fyll kaldt vann fra springentil risen er dekket. Putt pekefingeren oppi vannet og rør sakte rundt i risen. Bytt vann og la det stå til kyllingen er i marinaden.

Det er et tynt usynlig lag med stivelse utenpå hvert eneste riskorn. Når du bader risen og rører rundt så vil hvert riskorn bli vasket helt rent. Dette gjør at risen ikke klumper seg og blir seigt når du koker det.

2. Kutt kyllingfileten i biter med en kjøkkenkniv (Få hjelp av en voksenperson). Bitene bør være like lange som gaffelen. Sett til siden mens du lager marinaden.

Det er lurt å ta ut kjøttet fra kjøleskapet og forpakningen 30 minutter før du kutter det opp eller steker det. Da blir det stekt jevnere og fortere. Dette gjelder alt kjøtt.

3. Ha sweet chili sausen, soyasausen, sitronsaften, timian og hvitløkspulver i en skål. Rør rundt med en skje. Putt den oppskårne kyllingen oppi marinaden og sørg for at den er helt dekket.

Vi har kjøttet i marinaden slik at det kan trekke inn i kjøttet og gi mer smak. Vi har sitronsaft i marinaden slik at den gjør kjøttet mørere så det er enklere å tygge. Har fett (olje) i marinaden for å gjøre kjøttet saftigere. Være tålmodig å la det ligge i minst 30 minutter.

4. Skrell gulroten og kutt opp gulroten i små rundinger, og brokkolien i biter. Ha de i en bolle, ta to spiseskjeer med olivenolje over og en spiseskje med soyasaus.

Gulrot er en super hemmelighet på kjøkkenet. For ikke bare er gulrot godt i seg selv, gulroten gjør andre ting bedre! Så om det er mulig, sleng med en gulrot i alt du lager! Brokkoli har også en superkraft, den hjelper kroppen sin å ta opp jern, samtidig som den smaker godt.

5. Få hjelp av en voksenperson til å sette på en kjele med vann og grønnsakbuljongterningen. Et tips er å veie risen du skal ha i et desilitermål og merk deg hvor mange dl det er. For du skal ha dobbelt så mye vann som du har ris. Når vannet koker, tøm forsiktig risen inn og rør rundt med en tresleiv (eller

en spiseskje), før du setter på et lokk (om du vil, men damp er bra for risen). Det er ulik koketid på ulike typer ris, så sjekk pakken hvor lenge den skal koke.

Vi koker risen i kraft fordi ris i seg selv ikke smaker så mye. Når du har kokt den i kraft så vil hvert eneste riskorn ta til seg smaken av vannet. Dette løses lett med en buljongterning, men det finnes også mange andre måter å gjøre ris fra smaksløst til superdigg.

6. Når det er fem minutter igjen av koketiden til risen, få hjelp av en voksenperson til å sette på en stekepanne med høye kanter (traktørpanne). Vent til pannen er varm før du har olje i pannen. Putt deretter kyllingen og marinaden i stekepannen og stek kyllingen. Når kyllingbitene har blitt brune på alle sidene, tømmer du grønnsakene oppi. Tilsett en ss med smør.

Både smøret og olivenoljen gjør at smaken i retten kommer mer fram. Smøret kremer maten litt gir den mer dybde, mens olivenoljen gir en bedre stekeskorpe.

7. Tøm den ferdige risen opp i stekepannen og sørg for at alt blander seg godt i pannen. Nå er retten ferdig!

Men før vi serveren må vi smake på maten vi har laget. Ta en ren skje og smak på maten, sørg for at du får ris, gulrot, brokkoli og kylling på skjeen når du smaker. Synes du det smaker godt? da kan du servere den!

Siden denne retten har en del soyasaus er det tenkelig at den smaker litt salt, trikset da er å ta bittelitt sukker oppi, men ikke gjør det før du har smak og funnet ut at den er for salt.

8. Nyt Frøya's Bibimbap laget helt av deg selv!