

KOREAN KIDNEY BEAN AND MULTI-GRAIN BOWL, WITH GOCHUJANG MEATBALLS, AND A POACHED EGG (BOWL DE FRIJOLES ARIÑONADOS CLAROS Y OSCUROS CON MIX DE CERALES, ALBÓNDIGAS GOCHUJANG Y HUEVO ESCALFADO)

INGREDIENTES

ALBÓNDIGAS

- 3 cebollas de verdeo, finamente picadas, ambas partes blancas y verdes
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 1 jengibre de unos 6 cm de largo, finamente picado
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de aceite de sésamo
- 225 grs de frijoles arriñonados claros, cocidos y escurridos
- 225 grs de carne molida de res o cerdo
- 3 cucharadas de cilantro, picado
- ½ taza de panko
- 1 pza de huevo
- 2 cucharadas de Gochujang (salsa picante en pasta)
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de pimienta blanca molida
- ¼ taza de Cilantro, picado
- 2 cucharadas de semillas de sésamo

GLAZE

- ½ taza de miel o jarabe de agave
- ½ taza Jugo de piña
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 2 cucharadas de Gochujang (salsa picante en pasta)
- 2 cucharadas de vinagre de arroz
- 1 cucharada de salsa de soya
- 6 huevos
- Copos de chile coreano
- 1 taza de Kimchi
- Cacahuetes, tostados
- Cebollas de verdeo, cortadas sesgadas

MEZCLA DE FRIJOLES ARIÑONADOS CLAROS, OSCUROS Y MEZCLA DE GRANOS

- 2 dientes de ajo, machacados hasta formar una pasta
- 2 cucharaditas de aceite de sésamo
- 2 cucharaditas de aceite vegetal



- 1 cucharada de salsa de soya ligera
- 1 cucharada de vinagre de arroz
- Pimienta blanca molida
- Chile coreano
- 1 taza de arroz integral o negro, cocido
- 1 taza de quinoa multicolor, cocida
- 1 taza de frijoles arriñonados claros, cocidos
- 1 taza de frijoles arriñonados oscuros, cocidos
- ½ bu. Cilantro, picado
- ¼ taza Cacahuets, tostados, picados (opcional)

INSTRUCCIONES

PARA LAS ALBÓNDIGAS GOCHUJANG:

- Saltear la cebolla, el ajo y el jengibre en aceite de canola y sésamo a fuego medio hasta que estén fragantes. Enfriar.
- Aplastar los frijoles con un tenedor. Añada la carne molida en un bowl grande, añada la mezcla de cebolla y ajo fría, el cilantro, el pankó, el huevo, el gochujang, las semillas de sésamo, la sal y la pimienta. Mezclar muy bien y formar una albóndiga. Cocinar una albóndiga de prueba y ajustar el condimento con más sal si es necesario.
- Formar albóndigas de 1 pulgada. Refrigerar hasta que estén firmes.

PARA EL GLASEADO:

- Poner a hervir los ingredientes del glaseado y reducir a una taza de ½. Poner a un lado.
- Coloquen las albóndigas en una bandeja forrada de papel encerado y horneen a 200°C hasta que se doren.
- Cuando las albóndigas estén completamente cocidas, glasearlas con la salsa y adornarlas con un poco de cilantro picado y semillas de sésamo.

PARA EL HUEVO COCIDO:

- Hervir agua en una olla. Poner los huevos y cocinarlos durante 7 ½ minutos.
- Una vez que estén lo suficientemente fríos para manejarlos, pelar los huevos y córtelos por la mitad. Sazonar con sal y copos de chile coreano. Poner a un lado.

PARA SERVIR:

- Dividir la mezcla de granos y frijoles entre 6 tazones. Coloca tres albóndigas sobre la mezcla de granos, luego agrega el kimchi, el huevo cocido blando, el maní y las cebolletas. Terminar rociando un poco más de glaseado en el tazón.
- Mezcla de frijoles arriñonados claros y oscuros y la mezcla de granos
- En un gran tazón, mezclar el ajo, los aceites, la soya, el vinagre, la pimienta blanca, el chile coreano y batir. Añada todos los granos y frijoles cocidos y mezcle bien.
- Incorporar el cilantro y los cacahuets. Manténgalo caliente.