



Vegetarische bibimbap

met groenten en een spiegelei



20-30min



2 personen

Bibimbap is een Koreaans rijstgerecht. Bibim betekent gemixt en bap is Koreaans voor rijst. Het gerecht bestaat dan ook uit een mix van groenten en proteïne, en rijst. Vandaag maak je een vegetarische variant met veel verse groenten, een spiegeleitje en een pittige Koreaanse chilisaus.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 2 tenen knoflook
- 1x Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 200g babyspinazie
- 1 minikomkommer
- 2 eieren ³

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), eieren (3), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

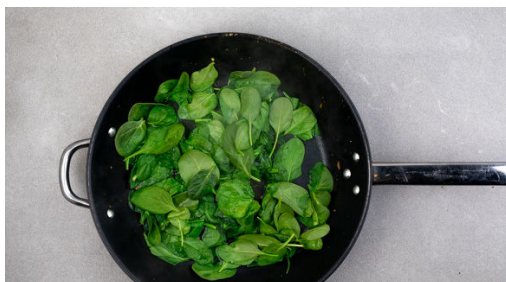
Voedingswaarde per portie

calorieën 664kcal, vet 18.4g, koolhydraten 103.8g, eiwit 18.5g



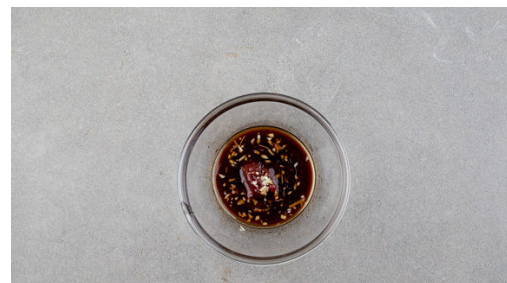
1. Rijst koken

Breng in een kleine kookpan 400ml licht gezouten water aan de kook. Was de **rijst** in een zeef tot het water helder blijft. Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en leg een deksel op de pan. Zet het vuur helemaal laag en laat 10-12min koken tot al het water is opgenomen. Haal de pan van het vuur en laat nog ca. 10min afgedekt rusten. Breng de **rijst** op smaak met suiker en azijn.



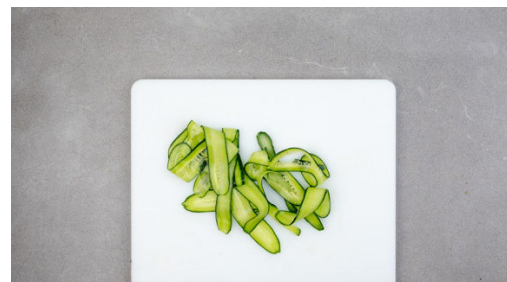
4. Spinazie bakken

Voeg de **spinazie** toe aan de gebruikte koekenpan en bak ca. 5-8min tot alle blaadjes zijn geslonken. Voeg evt. wat water toe. Neem de **spinazie** uit de pan en meng in een kom met de **rest van de sesamolie**. Bewaar de pan.



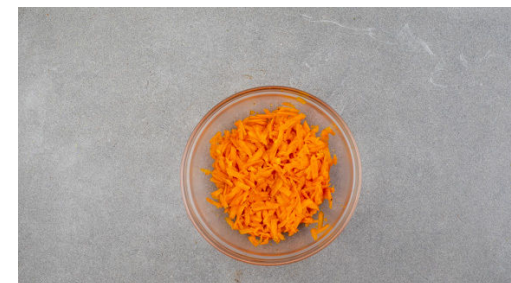
2. Saus maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng met de **helft van de chilipasta of meer naar smaak**, de **helft van de sesamolie**, **1-2tl sojasaus**, **1-2tl (rijst)azijn** en **1/2tl suiker**.



5. Komkommer snijden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**, zonder de zachte kern.



3. Wortel raspen

Schil en rasp de **gember** fijn. Schil of schrob de **wortel** en rasp 'em grof. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1tl plantaardige olie. Bak de **gember** en **wortel** met een snuf suiker 2-3min. Doe de **groenten** in een kom en zet opzij.



6. Eieren bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **eieren** ca. 2min. Het eigeel moet nog vloeibaar zijn. Laat de **eieren** uitlekken op wat keukenpapier. Schep de **rijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **wortel**, **spinazie** en **komkommers** erover. Top met een **spiegelei** en besprenkel de **bibimbap** met de **sous**.