



Kimchiroerbak met ei

en wortel, courgette en pinda's



ca. 25min



2 personen

Wist je dat de gemiddelde Koreaan 25 kilo kimchi per jaar eet? Niet eens zo gek, want deze gefermenteerde kool is razendgezond en zit bomvol smaak. Koreanen eten het zo'n beetje overal bij, maar een klassieker is kimchi fried rice met gebakken ei. Wij maken een versie met extra veel groenten en geroosterde pinda's.

Wat je van ons krijgt

- 150g basmatirijst
- 1 potje kimchi van Oh Na Mi Kimchi
- 1 bosui
- 1 wortel
- 1 courgette
- 2 eieren³
- 50ml teriyakisaus^{1,6}
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 50g gezouten pinda's⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- 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), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 820kcal, vet 41.1g, koolhydraten 86.3g, eiwit 22.5g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 10-12min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Spiegelei bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Breek de **eieren** in de pan en bak ze 4-5min, tot de **dooiers** stollen maar nog licht vloeibaar zijn. Bestrooi naar wens met een snuf peper.



2. Kimchi snijden

Hak de **kimchi** grof. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel en snijd de 2 tenen knoflook in plakjes.



5. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 2el olie en bak de geraspte **wortel** en **courgette** ca. 2min. Voeg de **teriyakisaus** en de knoflook toe en schep om. Breng aan de kook en neem de pan gelijk van het vuur.



3. Groenten raspen

Schil evt. de **wortel** en rasp hem fijn. Rasp de **courgette** ook fijn.



6. Rijst afmaken

Voeg de **rijst** en **kimchi** aan de **groentepan** toe en schep voorzichtig om. Breng naar wens op smaak met de **sojasaus** en zout en peper. Serveer de **kimchirijst** met het **spiegelei** bovenop en bestrooi met de **bosui** en **pinda's**.