



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 ontzettend lekker! In Korea wordt het zo'n beetje overal bij geserveerd, maar een klassieker is kimchi fried rice met gebakken ei. Wij maken een vegetarische versie met extra veel groenten en geroosterde pinda's.

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische basmatirijst
- 1 potje kimchi
- 1 bosui
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 courgette
- 2 biologische eieren ¹
- 50ml teriyakisaus ^{2,4}
- 25ml tamari-sojasaus ⁴
- 25g gezouten pinda's ³

Wat je thuis nodig hebt

- 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

eieren (1), gluten (2), pinda's (3), soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 738kcal, vet 35.5g, koolhydraten 79.9g, eiwit 21.3g



1. Rijst koken

Breng 300ml licht gezouten water aan de kook in een kleine kookpan. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan het kokende water en breng opnieuw aan de kook. Zet het vuur helemaal laag, leg een deksel op de pan en kook 12-14min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. 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 de **knoflook** en snijd deze in dunne plakjes.



5. Groente 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 dan gelijk van het vuur.



3. Groente raspen

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



6. Rijst afmaken

Schep de **rijst** en **kimchi** voorzichtig door de **groentepan**. Proef en voeg naar smaak **sojasaus** en peper toe. Serveer de **kimchirijst** met het **spiegelei** bovenop en bestrooi met de **bosui** en **pinda's**.