



Vegetarische bibimbap

met sushirijst en een spiegelei



ca. 25min



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 saus op basis van Koreaanse chilipasta.

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 2 tenen knoflook
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 200g babyspinazie
- 1 komkommer
- 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.

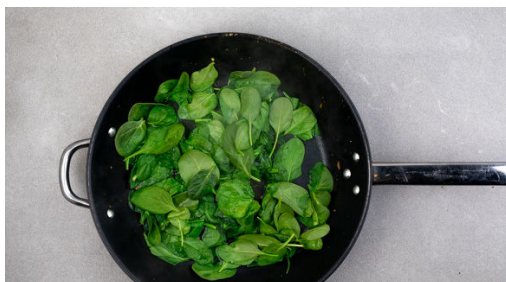
Voedingswaarde per portie

calorieën 670kcal, vet 18.6g, koolhydraten 104.2g, eiwit 19.1g



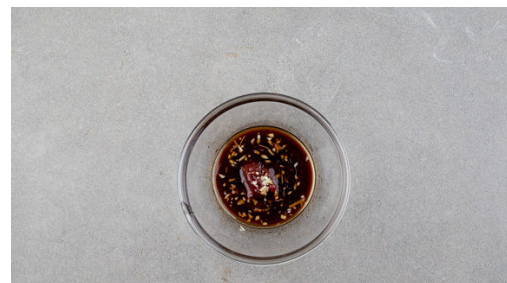
1. Rijst koken

Breng 400ml licht gezouten water in een kleine kookpan aan de kook. Was de **rijst** grondig in een zeef. Voeg toe aan de pan zodra het water kookt en breng opnieuw aan de kook. Draai het vuur laag, doe een deksel op de pan en kook de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten. Breng op smaak met suiker en azijn.



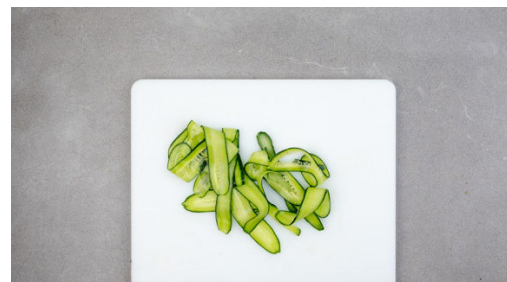
4. Spinazie bakken

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



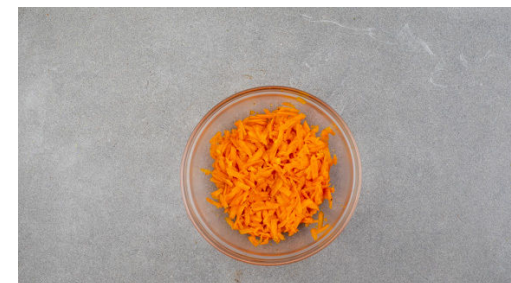
2. Saus maken

Pel en hak de **knoflook** fijn. Meng met de **Koreaanse chilipasta**, de **helft van de sesamololie**, de **helft van de sojasaus**, 1½tl lichte azijn en ½tl suiker.



5. Komkommer snijden

Schaaf met een dunschiller of kaasschaaf dunne linten van de **komkommer**, laat de kern weg.



3. Wortel raspen

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



6. Eieren bakken

Verhit de gebruikte koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Breek de **eieren** in de pan en bak ze ca. 2min tot het eiwit gestold is en de dooier nog vloeibaar is. Schep de **rijst** in kommen of diepe borden en verdeel de **wortel**, **spinazie** en **komkommer** erover. Top met het **spiegelei** en besprenkel met de **sous**.