

DINNERLY



Gemengde groente met spiegelei en sesam

op gochujang-aardappelpuree met kaas



ca. 25min



2 personen

Gochujang is een pittige, gefermenteerde pasta die erg populair is in de Koreaanse keuken en vaak wordt gebruikt in vleesgerechten. Vandaag gebruiken we het echter om dit vegetarische gerecht te verfijnen: we mixen de rode chilipasta met kaas en aardappels en maken zo een feloranje puree. Maak het af met een gebakken ei, sesamzaadjes, kleurrijke wortel en courgette en je hebt een heerlijke traktatie!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 blokje harde kaas ^{1,3}
- 1 wortel
- 1 courgette
- 2 biologische eieren ¹
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,5}
- 1 zakje sesam ⁴

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 100-150ml melk ³
- 2el boter ³
- 1½tl honing
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- keukenrasp
- aardappelstamper
- vergiet

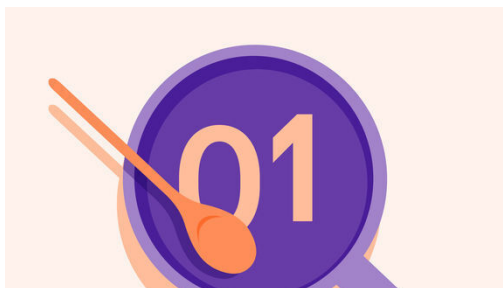
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Eieren (1), Gluten (2), Melk (3), Sesamzaad (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

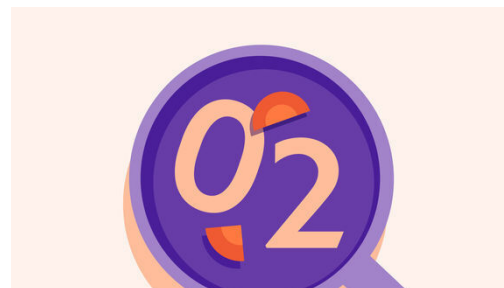
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 697kcal, vet 41.5g, koolhydraten 59.5g, eiwit 20.4g



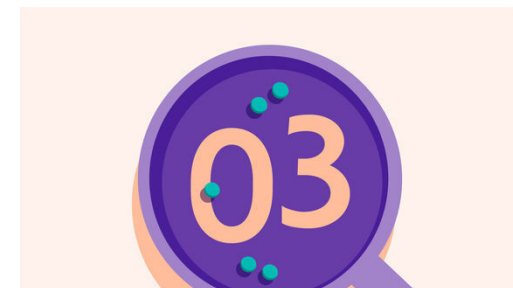
1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snij ze in grove stukken. Kook ze in 15-20min gaar.



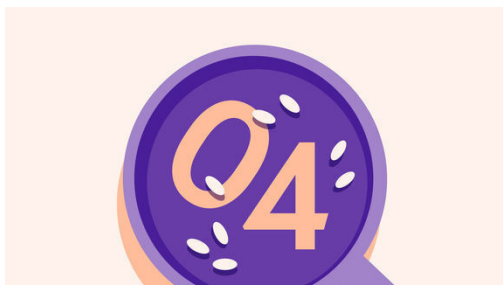
2. Ingrediënten voorbereiden

Rasp de **kaas** fijn. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snij de **courgette** ook in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



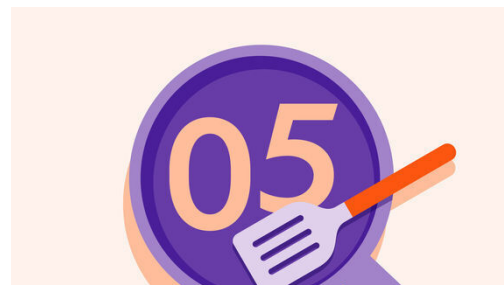
3. Groente bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en **courgette** 5-7min. Voeg tijdens de laatste 1-2min 1½tl honing en de knoflook toe en laat karameliseren. Kruid met ½tl zout en een snuf peper.



4. Eieren bakken

Neem de **groente** uit de pan en zet opzij. Verhit de pan opnieuw op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Breek de **eieren** boven de pan en bak ze in 3-4min tot **spiegeleieren**. Kruid met een snuf peper en zout. Leg een deksel op de pan als je liever een **harde dooier** hebt.



5. Puree bereiden

Giet de **aardappels** af in een vergiet, doe terug in de pan, voeg 100ml melk, de **helft van de chilipasta**, 2el boter en de **kaas** toe en stamp tot een romige puree. Voeg afhankelijk van de consistentie meer melk toe. Breng verder op smaak met peper en zout en evt. meer **chilipasta**. Verdeel de **puree** en **groente** over borden, leg de **eieren** er bovenop en bestrooi met de **sesam**.



6. Zonder melk?

Heb je geen melk in huis voor de puree? Geen probleem! Schep voor het afgieten een kopje kookwater uit de pan. Gebruik hier tijdens het stampen scheutjes van om de puree zo romig te maken als je het lekkerst vindt.