

DINNERLY



Bibimbap met spiegelei met komkommersalade en pittige champignons



ca. 30min



2 personen

Bibimbap is een Koreaans gerecht. Het woord betekent letterlijk "gemengde rijst" en dat beschrijft het precies. Vandaag mengen we de zachte sushirijst met komkommer en champignons. Het geheel wordt naar hogere smaaksferen getild met scherpe Koreaanse chilipasta, heerlijke sesamololie en een spiegeleitje. Meng alles het liefst in een diepe kom door elkaar en smul je suf!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g sushirijst
- 1 komkommer
- 250g champignons
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,4}
- 2 biologische eieren ¹
- 2 zakjes sesamololie ³
- 1 zakje sesam ³

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 705kcal, vet 27.7g, koolhydraten 96.5g, eiwit 18.9g



1. Rijst koken

Breng 400ml 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 de **rijst** in 18-20min gaar. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



2. Groente voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng 2el witte azijn met een snuf peper, zout en suiker. Meng met de **komkommer** en zet tot het serveren opzij. Borstel evt. de **champignons** en snij ze in plakjes van ca. 0,5cm dik. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



3. Spinazie bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Voeg de **champignons** toe en bak 3-5min op hoog vuur, tot ze lichtbruin zijn en het meeste vocht verdampt is. Voeg de **helft van de chilipasta** (of meer naar smaak) en de knoflook toe, meng goed en bak ca. 1min mee. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Spiegeleitjes bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **eieren** 3-5min op middelhoog vuur, tot het **eiwit** gestold is, maar het **eigeel** nog een beetje zacht is. Kruid met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rijst** met de **sesamololie** en een snuf zout. Giet de ingelegde **komkommer** af. Schep de **rijst** op borden, serveer de **komkommer**, **champignons** en **spiegeleieren** erop en bestrooi met **sesam**.



6. Koreaans met restjes

Bibimbap is een typische restjesmaaltijd. Hier kun je dus van alles aan toevoegen. Gebakken tofu, kleingesneden nori of broccoli bijvoorbeeld. Je mag lekker creatief zijn.