

DINNERLY



Bibimbap met spiegelei en spinazie met sesam en ingelegde komkommer



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 ingelegde komkommer en spinazie. Het geheel wordt naar hogere smaaksferen getild met scherpe Koreaanse chilipasta, heerlijke sesamolie en een spiegeleitje. Meng alles het liefst in een diepe kom door elkaar en smul je suf!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g sushirijst
- 1 komkommer
- 200g babyspinazie
- 25g Koreaanse chilipasta ^{2,4}
- 2 biologische eieren ¹
- 2 zakjes sesamolie 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), Glutens (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 598kcal, vet 28.4g, koolhydraten 68.0g, eiwit 16.4g



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



2. Komkommer inleggen

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. Pel 1 teen knoflook en snij fijn.



3. Spinazie bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **spinazie** beetje bij beetje toe en bak 3-5min tot het slinkt en het vocht verdampt. Voeg de **helft van de chilipasta** 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 op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Breek de **eieren** boven de pan en bak ze in 3-5min tot **spiegeleieren**. Breng op smaak met zout en peper. Leg een deksel op de pan als je liever een **harde dooier** hebt.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rijst** met de **sesamolie** en een snuf zout. Giet de ingelegde **komkommer** af. Schep de **rijst** op borden, serveer de **komkommer**, **spinazie** 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.