



Snelle bibimbap-roerbak met tofu

met gebakken ei en Koreaanse chilipasta



ca. 25min



2 personen

De Koreaanse keuken wordt steeds populairder, dus je bent vast wel eens bibimbap tegengekomen op de menukaart. Officieel is het een Koreaans rijstgerecht, waarbij 'bibim' verwijst naar een variëteit aan ingrediënten en 'bap' naar rijst. Vandaag spelen we een beetje vals, want wij maken 'm met noedels. De Koreaanse chilipasta zorgt voor de authentieke smaak en een spiegeleitje maakt het af.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 1 pakje rijstglasnoedels
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1x babyspinazie
- 2 eieren ³
- 1 bosui
- 1 zakje sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet

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 772kcal, vet 34.7g, koolhydraten 85.8g, eiwit 31.1g



1. Groenten snijden

Breng ruim zout water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **noedels**. Dep de **tofu** droog en snijd in vingerdikke staafjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen en de **knoflook** in dunne plakjes.



4. Chilipasta toevoegen

Los de **helft van de chilipasta** op in 2-3el water en voeg samen met de **spinazie** toe aan de groentepan. Roerbak 1-2min tot de blaadjes zijn geslonken. Breng de **roerbakgroenten** op smaak met peper en zout.



2. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **tofu** en **sesam** met een snuf zout en peper toe. Bak in 3-4min rondom goudbruin en schep de **tofu** op een bord.



5. Eieren bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el olie op middelhoog vuur. Bak de **eieren** 2-3min voor een zachte dooier en 4-5min voor een harde dooier. Bestrooi met peper en zout.



3. Groenten bakken

Veeg de pan schoon en verhit 'm met 1el olie op middelhoog vuur. Bak de **paprika, ui** en **knoflook** 2-3min. Voeg een snuf suiker en de **sojasaus** toe en bak ca. 4min. Voeg de **noedels** aan het kokende water toe en kook ze in ca. 5min beetgaar. Giet af en spoel om met koud water.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Schep de **noedels** in een kom en verdeel er de **sesamtofu** en **roerbakgroenten** over. Top met een **gebakken ei** en garneer met de **bosui**. Bedruppel met de **sesamololie** en serveer de **bowl** met de **rest van de chilipasta**.