



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

- 1 blok tofu ⁶
- 1 rode paprika
- 1 ui
- 1 teen knoflook
- 150g rijstnoedels
- 10g zwarte sesam ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 100g babyspinazie
- 2 eieren ³
- 1 bosui
- 2 zakjes sesamololie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- zeef of 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 775kcal, vet 34.2g, koolhydraten 83.0g, eiwit 29.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

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.



2. Tofu bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **tofu** en **sesam** met een snuf zout en peper toe. Bak in 3-4min rondom goudbruin. Schep de **tofu** op een bord en zet opzij.



3. Groenten bakken

Veeg de pan schoon en verhit hem met 1el olie op middelhoog vuur. Bak de **paprika, ui** en **knoflook** met een snuf suiker 2-3min. Voeg de **sojasaus** toe en bak nog ca. 4min. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water, neem de pan van het vuur en laat de **noedels** ca. 8min garen. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



4. Groenten afmaken

Los de **helft van de chilipasta** in 2-3el water op en voeg dit samen met de **spinazie** toe aan de pan. Roerbak nog 1-2min tot de **spinazieblaadjes** zijn geslonken. Breng de **groenten** op smaak met zout en peper.



5. Eieren bakken

Verhit intussen een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **eieren** 2-3min. Leg een deksel op de pan als je liever een **harde dooier** wilt. Bestrooi de **spiegeleieren** met een snufje zout.



6. Bosui snijden

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Schep de **noedels** in kommen of diepe borden en verdeel er de **tofu** en **groenten** over. Top met een **gebakken ei** en bestrooi met de **bosui**. Bedruppel met de **sesamololie** en serveer met de **rest van de chilipasta**.