



Bibimbap met kimchi-omelet

met sesamolie, komkommer en broccoli



30-40min



2 personen

Kimchi gaat er altijd in! Vandaag combineer je deze pittige Koreaanse delicatessen met ei en maak je een heerlijke omelet. Je serveert 'm met kruidige broccoli en frisse komkommer op een hemels bedje van sushirijst. Tot slot besprenkel je je bordje met wat sesamolie - en eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 200g sushirijst
- 1 broccoli
- 25ml tamari-sojasaus ¹
- 1 komkommer
- 4 biologische eieren ²
- 1 potje kimchi
- 1 zakje sesamololie ³

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan met deksel
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 726kcal, vet 27.3g, koolhydraten 91.3g, eiwit 25.9g



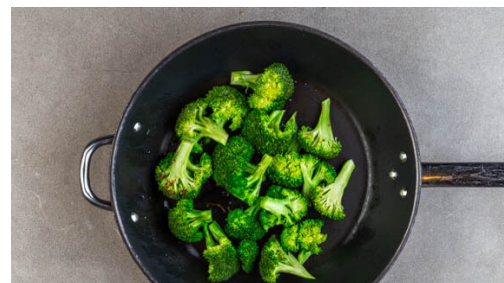
1. Rijst koken

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 18-20min tot de **rijst** gaar is en het water opgezogen heeft. Neem de pan van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Eieren voorbereiden

Klop de **eieren** los met een snuf peper en zout en meng er $\frac{2}{3}$ van de **kimchi** door.



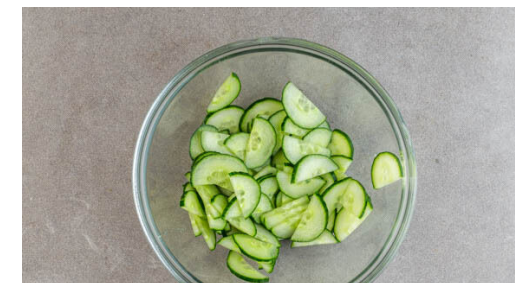
2. Broccoli garen

Snijd de **broccoli** in hapklare roosjes. Schil evt. de **stronk** en snijd deze in vingerdikke staafjes. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **broccoli** in 2-3min licht bruin. Voeg 3el water toe, leg een deksel op de pan en laat de **broccoli** 5-6min garen. Breng dan op smaak met de **sojasaus** en schep uit de pan. De pan gebruiken we zo weer.



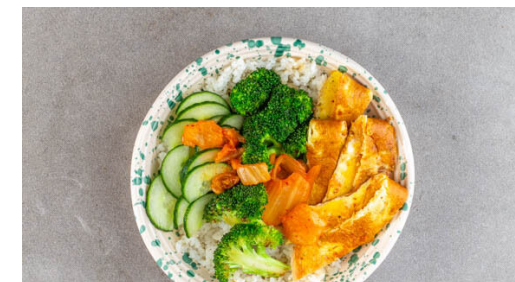
5. Omelet bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg het **ei-kimchi-mengsel** toe, leg een deksel op de pan en bak ca. 3min. Roer een keer om en laat nog 3-4min garen, tot het **ei** gestold is.



3. Komkommer snijden

Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Meng de **komkommer** met 1tl lichte azijn en een snuf zout.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **kimchi-omelet** naar wens in stukken en serveer met de **rest van de kimchi**, de **broccoli** en de **komkommer** bovenop de **rijst**. Besprenkel met de **sesamololie** en serveer.