

DINNERLY



Spicy 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

- 150g 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.

KOOKTIP

De Koreaanse chilipasta is flink pittig. Begin evt. met een klein beetje, meng alles goed en proef, en voeg dan naar smaak meer chilipasta toe.

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 602kcal, vet 27.9g, koolhydraten 71.6g, eiwit 17.2g



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 lager, 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.



2. Groente voorbereiden

Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Los snuffen peper, zout en suiker op in 2el witte azijn. Schep het **azijnmengsel** door de **komkommer** en zet tot het serveren opzij. Borstel evt. de **champignons** en snij ze in plakjes van ca. 0,5cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij 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** (zie ook de **kooktip**, links) en de knoflook toe, meng goed en bak ca. 1min mee. Proef en breng verder op smaak met peper, zout en evt. extra **chilipasta**.



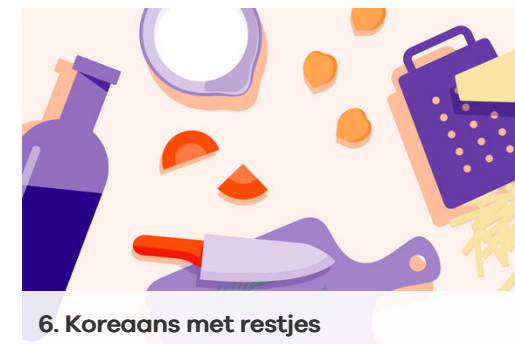
4. Spiegeleitjes bakken

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



5. Afmaken en serveren

Schep de **sesamololie** en een snuf zout door de **rijst**. 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, geraspte wortel of misschien broccoli. Alles kan!