



Snelle Bibimbap-roerbak

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

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan of wok
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- zeef

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 768kcal, vet 35.0g, koolhydraten 84.5g, eiwit 29.6g



1. Groenten snijden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Dep de **tofu** droog en snijd in vingerdikke staafjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en snijd de **knoflook** in dunne plakjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes.



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. Zet opzij voor later.



3. Groenten bakken

Veeg de pan schoon en verhit hem 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 mee. Doe het gekookte water met de **noedels** en 1/2tl zout in een middelgrote kookpan. Breng opnieuw aan de kook en kook de **noedels** ca. 5min. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



4. Chilipasta toevoegen

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



5. Eieren bakken

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



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**.