



Koreaanse bibimbap met een spiegelei

witte rijst en sesamdressing

Bibimbap is een rijst gerecht uit de Koreaanse keuken. Het betekent gemixte rijst met groenten en wordt geserveerd met een spiegelei. Traditioneel worden de groenten apart gebakken zodat je een mooi palet op je bord hebt. Maar het is de bedoeling dat je daarna alle groenten mengt zodat de smaken samen komen. Deze lekkere en supergezonde rijstbowl serveren we vandaag met knapperige groenten.

30 min | 707 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Wortel	<i>g</i>	125	250	350	500
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	1	1
Spinazie	<i>g</i>	75	150	250	300
Knoflookteen	<i>st</i>	1	2	2	3
Sesamzaadjes	<i>g</i>	10	20	25	40
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Radijs	<i>bos</i>	0.5	1	1	2
<i>zelf toevoegen:</i>					
(Sesam)olie	<i>el</i>	1	3	4	6
Sojasaus of tamari	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst in een zeef onder de kraan en kook in 12-15 minuten beetgaar. Giet het water af en zet afgedekt opzij.
2. Was of schil de wortel en snijd in dunne reepjes. Snijd de bosui in ringetjes. Was de spinazie in een vergiet onder de kraan, laat goed uitlekken en snijd klein. Verhit olie in een bakpan, roerbak de wortel en bosui in 8-10 minuten beetgaar en zet opzij (bewaar wat bosui voor de saus). Roerbak de spinazie enkele minuten in dezelfde bakpan, totdat deze half geslonken is. Breng op smaak met zout en (chili)peper.
3. Voor de saus: Pel en snipper de knoflook. Verwarm (sesam)olie in een andere bakpan en bak de knoflook, sesamzaadjes en de rest van de bosui enkele minuten. Doe alles in een kommetje, voeg de sojasaus toe en roer door elkaar. Zet opzij voor later.
4. Verhit olie in de bakpan en bak per persoon een spiegelei. Was de radijsjes, verwijder het blad en snijd in dunne plakjes. Breng de radijsjes op smaak met een snuf zout.
5. Schep de rijst in kommen, leg de groenten en het spiegelei erop en breng op smaak met de heerlijke sesamdressing.

Tip: Ook heel erg lekker met verse peper of een klein beetje sambal.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

