



Koreaanse sticky potatoes

met bimi en ei

In Korea zijn ze dol op het op deze manier bereiden van aardappels. Het is voor velen van ons nog nieuw, maar je zult er snel ook verliefd op worden. De spinazie en bimi genieten ook van het lekkere Aziatische sausje, samen met de eieren.

30 min | 692 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
Krieltjes	<i>g</i>	300	600	900	1200
Eieren	<i>st</i>	1	2	3	4
Bimi	<i>g</i>	100	200	300	400
Spinazie	<i>g</i>	150	300	450	600
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Limoen	<i>st</i>	0.25	0.5	1	1
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.5	1
Sesamzaadjes	<i>g</i>	15	25	25	50

zelf toevoegen:

(Sesam)olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
Honing	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Zout en 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. Was of schil de krieltjes en snijd doormidden of in vieren. Kook de krieltjes in ongeveer 15 minuten gaar. Kook in de laatste 8 minuten de eieren met de krieltjes mee. Laat de eieren daarna schrikken onder de koude kraan, pel ze en snijd in vieren.
2. Halveer intussen de bimi en breng een kleine pan met water aan de kook. Kook (of stoom) de bimi beetgaar in ongeveer 4 minuten. Schep uit de pan en spoel koud af.
3. Was de spinazie grondig, laat uitlekken en snijd klein. Verhit olie in een bakpan en laat de spinazie een beetje slinken. Laat de spinazie daarna uitlekken in een vergiet.
4. Pel en snipper de knoflook. Verhit olie in een wok of ruime bakpan en bak hierin de voorgedroogde krieltjes samen met de knoflook 4-5 minuten op een hoog vuur. Schud de pan regelmatig. Voeg de uitgelekte spinazie en bimi toe en bak nog even mee. Breng op smaak met de ketjap, de uitgeknepen limoen, een scheutje water, honing, zout en peper.
5. Snijd de bosui in fijne ringen. Verdeel de krieltjes, bimi en spinazie over de borden. Leg de partjes ei erbij en schenk het overgebleven vocht uit de pan over de eitjes. Garneer met de sesamzaadjes en de bosui.

Tip: Je kunt de spinazie ook op het laatst mee verwarmen met de aardappels. Of rauw serveren.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

