



Kimchi-jjigae (stoofpot)

met tofu en Chinese kool

Kimchi-jjigae is een Koreaanse stoofpot gemaakt met kimchi. Kimchi is een traditioneel Koreaans bijgerecht dat gemaakt is van gefermenteerde groenten. Er bestaan wel meer dan 180 verschillende soorten, waarvan de bekendste baechu-kimchi is, gemaakt van Chinese kool. Kimchi heeft een pittige, zure en scherpe smaak, die varieert afhankelijk van de gebruikte ingrediënten en de fermentatietijd. Naast dat Kimchi ontzettend lekker is, zit het ook nog eens boordevol probiotica, dus lekker en gezond!

20 min | 738 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
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Ui	<i>st</i>	0.5	1	1.5	2
Wortel	<i>g</i>	100	200	300	400
Chinese kool	<i>st</i>	0.25	0.5	0.75	1
Tofu naturel	<i>g</i>	125	250	375	500
Kimchi mild	<i>g</i>	50	100	150	200
Witte rijst	<i>g</i>	75	150	225	300
Bosui	<i>bos</i>	0.25	0.5	0.75	1
<i>zelf toevoegen:</i>					
Bouillon	<i>ml</i>	300	600	900	1200
(sesam) Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Zout en peper					
Korianderzaad, gemalen	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2

**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. Bereid de bouillon. Pel en snipper de knoflook. Pel de ui en snijd in ringen. Was of schil de wortel en snijd in stukjes. Was en snijd de Chinese kool in reepjes.
2. Druk met een schone theedoek of keukenpapier het vocht uit de tofu. Snijd de tofu in plakjes.
3. Verhit (sesam)olie in een soeppan en fruit de ui en knoflook 2 minuten. Voeg de wortel en de witte delen van de Chinese kool toe en roerbak kort. Schenk de bouillon erbij. Kook afgedekt voor 15 minuten en voeg halverwege de groene delen van de Chinese kool toe en leg de plakjes tofu erop. Breng verder op smaak met korianderzaad, zout en peper.
4. Breng intussen een pan met water en zout aan de kook en kook de rijst afgedekt in 10-12 minuten gaar.
5. Serveer de stoofpot met de rijst, bosui en kimchi.

Tip: Voor een meer traditionelere versie voeg gochujang (chili pasta gemaakt van rode pepers) toe aan de stoofpot. Ook lekker is om de tofu in plakjes krokant te bakken.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

