



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Bibimbap med sojastegte svampe, kimchi og stegt æg

Det skal du bruge

200 g ris
1/3 stk ingefær
1½+½ fed hvidløg
½ spsk tomatpuré
½+½ spsk gochujang chilipaste
1½+½ tsk hvidvinseddike
½ stk kinakål
2 stk æg
125 g markchampignon
½+1 spsk sesamfrø
1½+1½ spsk sojasauce
30 g babyspinat
½ spsk sesamolie
1 tsk sukker

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2** **Kimchi:** Skræl og riv ingefær fint. Pil og pres den ene portion hvidløg. Kom begge dele i en skål og bland med tomatpuré, 1 tsk sukker og første mængde gochujang paste og vineddike. Skær kinakål i grove strimler. Kom det i skålen og vend godt rundt, kram det gerne med hænderne, så kålen "knækker".
- 3** **Stegt æg:** Varm lidt olie op på en stor stegepande, slå æggene ud på panden og steg ca. 3 min. Krydr med lidt salt. Blommen må gerne stadig være blød. Læg æggene til side på et fad og gem panden.
- 4** **Sojastegte svampe:** Del svampene i kvarte. Varm panden op igen med rigelig olie og steg svampene ca. 3 min. Pres resten af hvidløget på panden og tilføj den ene mængde sesamfrø og soja. Steg videre ca. 1 min.
- 5** **Spinatsalat:** Kom babyspinat i en salatskål. Bland med sesamolie, vineddike, sesamfrø og lidt salt.
- 6** **Gochujangsauce:** Bland resten af soja og gochujang paste i en skål.
- 7** **Bibimbap:** Fordel ris, kimchi, sojastegte svampe og spinatsalat i serveringsskåle. Top med stegt æg og servér med gochujangsauce til.

Allergener

Æg, Gluten, Hvede, Sesamfrø, Soja, Svovldioxid

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion: 3.782 kj / 904 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 21,0 g
heraf mættede fedtsyrer 3,2 g

Kulhydrat 148,6 g
heraf sukkerarter 46,6 g

Protein 30,2 g

Salt 13,4 g

Kostfibre 4,0 g