



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Bibimbap med sojastegte svampe, kimchi og stegt æg

Det skal du bruge

135 g basmatiris
1/3 stk ingefær
1 1/2 + 1/2 fed hvidløg
1/2 spsk tomatpuré
1/2 + 1/2 spsk gochujang chilipaste
1 1/2 + 1/2 tsk hvidvinseddike
1/2 stykke kinakål
2 stk æg
200 g champignoner
1/2 + 1 spsk sesamfrø
1 1/2 + 1/2 spsk sojasauce
50 g babyspinat
1/2 spsk sesamolie
1 tsk sukker

Du skal selv have:

Olie, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Ris: Kog risene som anvist på posen.
- 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 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: 3.439 kj / 822 kcal

Indhold Pr. portion

Fedt 23,0 g
heraf mættede fedtsyrer 3,4 g

Kulhydrat 123,9 g
heraf sukkerarter 42,7 g

Protein 29,8 g

Salt 14,5 g

Kostfibre 5,0 g