



Koreaanse kikkererwten bibimbap

Zin in een makkelijke, gezonde en heerlijke maaltijd? Tover dan je stokjes maar tevoorschijn en waan je in Azië met deze Koreaanse bibimbap met geroosterde kikkererwten. Meer bite, meer smaak!

2 PERSONEN

🕒 25 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🇰🇷 150 g basmatirijst
- 🇰🇷 ½ teen knoflook
- 🇰🇷 1½ el sojasaus
- 🇰🇷 ¾ tl sesamololie
- 🇰🇷 150 g kikkererwten, in blik
- 🇰🇷 1 tl sesamzaad
- 🇰🇷 25 g shiitake
- 🇰🇷 2 el zonnebloemolie
- 🇰🇷 150 g spinazie
- 🇰🇷 ½ tl gochujang
- 🇰🇷 2 middelgrote scharreleieren
- 🇰🇷 75 g wortel julienne
- 🇰🇷 65 g taugé

MATERIAAL: koekenpannen

ZO MAAK JE HET:

1. Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking.
2. Pers of rasp de knoflook.
3. Meng de knoflook met de sojasaus en de sesamololie.
4. Schep de kikkererwten erdoor en marineer 15 minuten
5. Rooster in een droge koekenpan het sesamzaad goudbruin en schud op een bord.
6. Veeg de shiitake schoon en halveer grote stukken.
7. Verhit in de koekenpan 1 el olie.
8. Bak de shiitake 3 minuten.
9. Voeg de spinazie in porties toe en laat het blad al omscheppend slinken.
10. Breng pittig op smaak met de gochujang.
11. Verhit in een tweede koekenpan 1 el olie.
12. Breek de eieren boven de pan en bak 4 minuten tot het eiwit net is gestold.
13. Bestrooi de spiegeleieren met zout en peper naar smaak.
14. Schep de rijst in 2 kommen.
15. Verdeel er spinazie met de shiitake, de worteljulienne, de gemarineerde kikkererwten en de taugé over.
16. Leg op elke kom een spiegelei en bestrooi met het sesamzaad.

TIP: Voeg meer gochujang toe naar smaak voor extra pit.

BRON: [ah.nl](https://www.ah.nl)

