

EGGSPERCI



BIBIMBAP

🕒 60-75 MINUT 🧑 2 PORCJE

SKŁADNIKI



- 250 g surowego łososia bez skóry – pokrojonego w kostkę
 - 400 g ryżu
 - 2 surowe żółtka z jaj Kotlina Natury
 - 4 młode marchewki
 - 5 grzybów shitake
 - 1 opakowanie kiełków zielonego groszku
 - 200 g świeżego szpinaku
 - 200 g fasolki szparagowej
 - 1 zielony ogórek
 - 1 opakowanie kimchi
 - 1 opakowanie twardego tofu
 - 2 łyżki suszonych glonów wakame
 - 1 łyżka sezamu prażonego białego
 - 1 łyżka sezamu prażonego czarnego
- Przyprawy:**
- 1 ząbek czosnku
 - 1 kawałek świeżego imbiru – ok 2 cm
 - sos rybny
 - olej sezamowy
 - olej kokosowy do smażenia
 - sos sojowy
 - ocet ryżowy
 - cukier trzcinowy
 - sok z limonki
 - sól
- Sos do bibimbap**
(opcjonalnie - w osobnym naczyniu)
- 3 łyżki sosu gochujang (koreańska pasta chili)
 - 2 łyżki mirin
 - 2 łyżki oleju sezamowego
 - 2 łyżki sosu sojowego
 - 1 łyżka cukru trzcinowego
 - 2 łyżki wody
 - 1 łyżka octu winnego
 - 1 łyżka prażonych nasion sezamu
 - 1 ząbek czosnku przeciśniętego przez praskę

PRZYGOTOWANIE



1. Łososia pokroić w kostkę i zamarynować w 2 łyżkach oleju sezamowego.
2. Tofu pokroić w kostki i podsmażyć na oleju kokosowym.
3. Sparzyć szpinak, doprawić go sokiem z limonki, cukrem, świeżo startym imbirem i czosnkiem, na koniec posypać prażonym białym sezamem.
4. Fasolkę szparagową podgotować kilka minut na parze, następnie doprawić sosem sojowym oraz odrobiną cukru i octu ryżowego.
5. Grzyby shitake pokroić w paski i podsmażyć na oleju kokosowym, doprawić sosem sojowym.
6. Marchewkę pokroić w słupki, sparzyć na parze i doprawić do smaku solą.
7. Zaparzyć glony wakame, doprawić sosem sojowym, olejem sezamowym, cukrem i octem ryżowym.
8. Pokroić w plastry zielony ogórek, następnie zamarynować solą, sokiem z limonki i prażonym czarnym sezamem.
9. Kiełki zielonego groszku umyć i odcedzić.
10. Ugotować ryż i przełożyć do rozgrzanej kamiennej miseczki.
11. Na tak przygotowanym ryżu ułożyć wszystkie pozostałe składniki, a na ich samą górę żółtka z jaj.
12. Opcjonalnie w osobnej misce wymieszać sos do bibimbap.



KOTLINANATURY.PL TO MARKA WYBORNICH JAJ Z CHOWU EKOLOGICZNEGO, WOLNEGO WYBIEGU, ŚCIÓŁKOWEGO, A TAKŻE ZNOSZONYCH PRZEZ KURY ZIELONONÓŻKI.

WIĘCEJ PRZEPISÓW ZNAJDZIESZ NA:

EGGSPERCI.PL