



Bami goreng met garnalen

met volkoren noedels, paksoi en koriander



20-30min



2 personen

In de tijd dat je naar de Chinees loopt om wat af te halen, heb je deze bami goreng met garnalen in elkaar gedraaid. Heb je gewoon zin om lekker af te halen, dan juichen we dat van harte toe. Liever iets zelfgemaakts? Trek dan je schoenen weer uit en je keukenschort aan.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ³
- 1x ASC-garnalen, ontdooit ²
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ¹
- 1 ui
- 1x babypaksoi
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 50ml tamari-sojasaus ⁵
- 10g verse koriander
- 1 zakje sesam ⁴

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- staafmixer met beker
- zeef en vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

Selderij (1), Schaaldieren (2), Glutens (3), Sesamzaad (4), Soja (5). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 876kcal, vet 28.4g, koolhydraten 110.4g, eiwit 35.7g



1. Garnalen voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Spoel de **garnalen** met koud water af in een zeef, laat uitlekken en dep ze goed droog met keukenpapier.



2. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



3. Groente snijden

Schil of schrob de **wortel**. Snijd de **wortel** in de lengte doormidden en dan in dunne staafjes. Snijd de **bleekselderij** dwars doormidden en eveneens in dunne staafjes. Pel en halveer de **ui** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **babypaksoi** in brede repen.



4. Kruidenpasta maken

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en snijd **beide** grof. Doe de **knoflook** en **gember** met de **helft van de ui** en 2el plantaardige olie in een hoge (maat)beker en pureer tot een gladde **pasta**.



5. Noedels bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Roerbak de **wortel**, **bleekselderij**, de **rest van de ui** en de **garnalen** 1-2min. Voeg de **knoflook-gemberpasta** toe, roer door en voeg de **paksoi** toe. Roerbak het geheel nog 2-3min. Voeg de **sojasaus** toe en neem de pan van het vuur.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** toe aan de pan en meng goed. Proef of je nog zout wil toevoegen. Hak de **koriander incl. steeltjes** fijn. Serveer de **bami goreng** bestrooid met de **koriander** en de **sesam**.