



Bami met tijgergarnalen

en gewokte Aziatische groentemix



ca. 20min



2 personen

De van oorsprong Indonesische bami goreng is een variant op chow mein uit China. Dit laatste gerecht werd ooit door Chinese immigranten meegenomen naar Indonesië. Chef Matthias voegt hier graag nog zijn eigen variant aan toe: bami met sappige garnalen, een knapperige groentemix van witte kool, taugé en wortel en noedels die je op smaak brengt met licht zoute sojasaus en gember. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 250g noedels ¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x verse nasigroenten
- 1x tijgarnalen ²
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote wok of koekenpan
- zeef
- staafmixer met beker

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

Allergenen

gluten (1), schaaldieren (2), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 677kcal, vet 22.4g, koolhydraten 79.1g, eiwit 38.8g



1. Groenten voorbereiden

Breng ruim licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen.



2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 4-5min beetgaar. Gebruik **meer noedels** bij grote trek. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



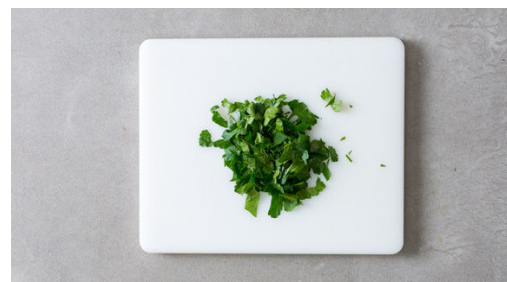
3. Saus maken

Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak **beide** grof. Doe de **gember** en **knoflook** met de **helft van de ui** en 2el olie in een hoge (maat)beker. Pureer tot een **gladde saus**. Eten er kleine kinderen mee? Gebruik dan evt. de **helft van de gember**



4. Groenten wokken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok en roerbak de **nasigroenten** en **tijgarnalen** met de **rest van de ui** 2-3min tot de **groenten** zachter beginnen te worden. Schenk de **saus** erbij en roerbak 2-3min. Voeg dan **2/3e van de sojasaus** toe, roer door en neem de pan van het vuur.



5. Koriander snijden

Hak de **koriander** zonder harde steeltjes grof.



6. Noedels mengen

Roer de **noedels** door de **wok**. Proef en breng de **bami** op smaak met een meer **sojasaus** en peper. Schep de **bami** op en garneer met de **koriander**.