



Supersnel V2: bami met bio-runderreepjes

en knapperige groenten



20-30min



2 personen

Wil je snel en ongecompliceerd dineren? Dan hebben we vandaag een klassieker voor je uit de Indonesische keuken: bami goreng met veel verse groenten en mals biologisch rundvlees. De sambal oelek en ketjap manis zorgen voor de typische smaak. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 wortel
- 2 bosuien
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x biologische runderreepjes
- 200g wittekoolreepjes
- 50ml ketjap manis ⁶
- 25ml sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 884kcal, vet 24.9g, koolhydraten 120.0g, eiwit 44.5g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schrob of schil de **wortel** en rasp grof. Snijd de **bosuien** schuin in dunne ringen.



4. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook in 3-5min beetgaar. Giet af in een zeef, laat uitlekken en zet afgedekt opzij.



2. Gember en knoflook raspen

Schil de **gember** en rasp fijn. Pel de **knoflook** en rasp of hak fijn.



5. Vlees bakken

Verhit een grote koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur en bak de **runderreepjes** 1-2min scherp aan. Schep op een bord en zet opzij. Verhit opnieuw 1el plantaardige in de pan.



3. Vlees voorbereiden

Dep het **vlees** droog met keukenpapier en kruid met een snuf peper en zout.



6. Bami goreng afmaken

Bak de **wittekoolreepjes** en **wortel** op hoog vuur 2-3min scherp aan. Blus de **groenten** af met 50ml water en roer de **ketjap manis**, **gember** en **knoflook** erdoorheen. Voeg vervolgens het **vlees**, de **noedels**, en de **bosui** toe en meng goed. Kruid de **bami goreng** naar smaak met **sambal oelek** en zout en serveer.