



Supersnel V1: bami goreng met runderreepjes

en knapperige groenten



ca. 20min



2 personen

Snel en ongecompliceerd aan tafel? Dat gaat zeker lukken met deze klassieker uit de Indonesische keuken: bami goreng met veel verse groenten en mals rundvlees. De sambal oelek en ketjap manis zorgen voor de typische smaak. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x runderreepjes
- 1 wortel
- 250g wittekoolmix
- 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 849kcal, vet 20.3g, koolhydraten 120.0g, eiwit 46.4g



1. Gember en knoflook raspen

Breng in een middelgrote kookpan ruim gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Schil de **gember** en rasp fijn. Pel de **knoflook** en rasp of hak fijn.



2. Vlees voorbereiden

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



3. Noedels koken

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



4. 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. Schil of schrob de **wortel** ondertussen en rasp 'm grof.



5. Groenten bakken

Voeg 1el plantaardige olie toe aan de pan en bak de **wittekoolmix** 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.



6. Bami goreng afmaken

Voeg dan het **vlees** en de **noedels** toe en meng goed. Breng de **bami goreng** naar wens op smaak met **sambal oelek** en zout en serveer.