



## Supersnel V2: bami goreng met bio-runderrepen

en knapperige groenten



20-30min



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 <sup>1</sup>
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x biologische runderreepjes
- 1 wortel
- 250g wittekoolmix
- 50ml ketjap manis <sup>6</sup>
- 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 887kcal, vet 24.9g, koolhydraten 124.0g, eiwit 44.1g



#### 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.