



V2: Bami goreng met biologisch gehakt

met paprika en sambal oelek



20-30min



2 personen

Iedereen kent bami en nasi als de populairste gerechten uit de Indonesische keuken. Maar meestal eten we deze gerechten met kip of een gebakken eitje. Vandaag gooien we het over een andere boeg met hartig biologisch rundergehakt. Je brengt je bami op smaak met curry madras, sojasaus en sambal oelek en je serveert er lekker veel groente bij.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje madraskruiden ¹⁰
- 1 bosui
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 25ml sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- wok
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 881kcal, vet 31.1g, koolhydraten 108.1g, eiwit 42.3g



1. Groente snijden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en snijd in hele dunne staafjes (of rasp grof). Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel en snijd de **knoflook** fijn.



4. Gehakt rul bakken

Verhit een wok of grote koekenpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur. Bak het **gehakt** in 4-5min bruin en rul en schep het uit de pan. Snijd de **bosui** in schuine ringen.



2. Gehakt kruiden

Meng het **gehakt** met de **helft van de knoflook** en **1 el madraskruiden**.



5. Groente bakken

Zet de wok terug op middelhoog vuur en voeg de **wortel, paprika, courgette** en de **rest van de knoflook** toe. Bestrooi met de **rest van de madraskruiden** en de **helft van het bouillonpoeder** en bak 3-4min. Voeg het **gehakt** weer toe en bak ca. 2min mee. Voeg de **sojasaus** en wat **kookwater** toe en breng het geheel op smaak met **1-2tl sambal**.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe als het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af en doe ze terug in de pan.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** toe en meng alles goed. Voeg evt. **meer kookwater** toe om de **bami** smeùiger te maken. Bak nog ca. 2min en proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **bami** over de borden en bestrooi met de **bosui**.