



Bami goreng met bio-rundergehackt

met volkoren mie en kleurrijke groente



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 rundergehackt. Je brengt je bami op smaak met curry madras, sojasaus en sambal badjak en je serveert er lekker veel groente bij.

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 courgette
- 1 teen knoflook
- 250g biologisch rundergehakt
- 1 zakje madraskruiden ²
- 1 bosui
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 30g sambal badjak

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), Mosterd (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 936kcal, vet 31.3g, koolhydraten 112.3g, eiwit 43.3g



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 **vruchtvlies** in dunne reepjes. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel de **knoflook** en hak fijn.



4. Gehakt rul bakken

Verhit een wok of grote koekenpan op hoog vuur met 1 el plantaardige olie. Bak het **gehakt** in 4-5min rul en breek het met een spatel in kleinere stukjes. 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

Verhit de wok opnieuw 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 aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Schep een **kopje kookwater** uit de pan en hou dit apart. Laat de **noedels** dan uitlekken in een zeef.



6. Noedels toevoegen

Voeg de **noedels** toe en meng het geheel goed, voeg daarbij evt. **meer kookwater**. Bak nog ca. 2min. Proef en breng evt. verder op smaak met peper en zout. Verdeel de **bami** over de borden, garneer met de **bosui** en serveer.