



Bami met biefreepjes

en Aziatische wokgroenten



20-30min



2 personen

Een goed recept voor bami - dus zonder al te veel poespas - is een must in ieders kookrepertoire. En wij zijn er zeker van dat deze variant met biefreepjes zeker in de buurt komt! De benaming komt uit een Chinese taal. 'Ba' betekent in het Minnanyu 'vlees' en 'mie' is een benaming voor een tarwenoedelsoort.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x biefreepjes
- 1 witte kool
- 1 wortel
- 1 bosui
- 1 zakje ketjap manis ⁶
- 1 zakje sambal oelek

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- zeef
- dunschiller
- evt. fijne keukenrasp
- grote koekenpan of wok

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 735kcal, vet 28.4g, koolhydraten 85.0g, eiwit 34.2g



1. Noedels koken

Breng licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg **2/3e van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet de **noedels** af.



4. Vlees bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak de **biefreepjes** 1-2min tot ze bijna gaar zijn. Schep ze uit de pan en zet opzij.



2. Smaakmakers voorbereiden

Schil de **gember** en pel de **knoflook**. Hak of rasp **beiden** fijn. Snijd ca. **1/3 van de witte kool** in reepjes. Snijd de **wortel** en **bosui** fijn.



5. Bami afmaken

Verhit 1-2el plantaardige olie in de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en bak de **witte kool**, **wortel** en **bosui** met een snuf zout 2-3min. Blus de **groenten** af met 50ml water en voeg dan de **ketjap manis**, **gember** en **knoflook** toe. Bak al roerend 1min en voeg dan de **biefreepjes** en de **noedels** toe.



3. Vlees voorbereiden

Meng de **biefreepjes** met een snuf peper en zout.



6. Serveren

Proef en breng de **bami** op smaak met **sambal oelek** en zout naar wens. Schep de **bami** op en serveer de **rest van de sambal** erbij.