



Bami goreng en vegan runderstukjes

met volkoren noedels en knapperige groente



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 groente en malse vegan runderstukjes. De sambal badjak en ketjap manis zorgen voor de typische smaak. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250 biologische volkoren mie ¹
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,2}
- 500g verse nasigroente
- 50ml ketjap manis ²
- 30g sambal badjak

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 (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 925kcal, vet 22.8g, koolhydraten 135.9g, eiwit 39.0g



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.



4. Stukjes bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **vegan runderstukjes** 2-3min. Schep op een bord en zet opzij.



2. Stukjes voorbereiden

Snijd de grotere **vegan runderstukjes** doormidden.



5. Groente bakken

Verhit 1el plantaardige olie in de pan en bak de **nasigroente** op hoog vuur 2-3min scherp aan. Blus de **groente** af met **50ml kookwater** en roer de **ketjap manis**, **gember** en **knoflook** erdoorheen.



3. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet even opzij. Spoel de **noedels** dan af in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



6. Bami goreng afmaken

Voeg de **vegan rundvleestukjes** en de **noedels** toe, meng goed en haal van het vuur. Kruid de **bami goreng** met een snufje zout en breng naar wens op smaak met **sambal badjak**- gebruik eerst de **helft of minder**, proef en voeg evt. extra **sambal** toe.