

Donderdag: Bami Goreng



Maak zelf je bami zonder pakjes en zakjes! Dit makkelijke recept voor bami goreng zet je binnen 30 minuten op tafel

Koken : 20

Totaal : 20 min

Ingrediënten

½ komkommer

½ bosje selderij

azijn

150 gram volkoren mie

1 ui

1 prei

1 kleine winterwortel

1 rode peper

100 gram taugé

100 gram varkenspoelet

2 eetlepels olie

2 eetlepels ketjap manis

1 eetlepel ongezouten pinda's

Recept

Maak zelf je bami zonder pakjes en zakjes! Dit makkelijke recept voor bami goreng zet je binnen 30 minuten op tafel. Was de komkommer en de selderij.

Schaaf de komkommer in plakjes en maak er met wat selderij en azijn een salade van.

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Spoel de gare mie in een vergiet af met koud water en laat de mie goed uitlekken.

Maak de groente schoon.

Snijd de ui in snippers, de prei in ringen en de wortel in kleine blokjes.

Verwijder van het pepertje een deel van de pitjes. Snijd het pepertje in reepjes.

Was de taugé.

Bak de varkenspoelet in de hete olie aan alle kanten bruin.

Voeg de ui, de peper en de wortel toe en roerbak dit in een paar minuten gaar.

Bak de prei mee gaar.

Voeg de uitgelekte mie toe en laat de mie al omscheppend mee heet worden.

Voeg de uitgelekte taugé toe en warm dit kort mee.

Hak de pinda's grof.

Maak de bami op smaak met wat selderij en ketjap en strooi de pinda's erover.

Bron: Voedingscentrum

Voedingswaarden

calories : 590 calories
fat : 20.00 grams
carbohydrate : 70.00 grams
protein : 30.00 grams

<https://www.veggipedia.nl/recepten/bami-goreng>