

Bami



4 personen



30 minuten

Ingrediënten:

- 400 gr gekookte volkoren noedels
- 200 gr kipfilet
- 2 eieren
- 50 gr garnalen
- 1 prei
- 100 gr rauwe gesneden witte kool
- 100 gr peultjes
- 100 gr taugé
- 3 eetl. gehakte selderie
- 1 ui in ringen gesneden
- 3 teentjes knoflook
- bakspray
- 10 gr Kikkoman sojasaus
- versgemalen peper en zout

Bereidingswijze:

1. Verwarm een beetje bakspray in een pan en fruit de ui. Houd deze apart
2. Maak een omelet van de eieren, versgemalen peper en een klein snufje zout en snijd deze in dunne reepjes.
3. Bereid de noedels volgens de aanwijzingen op de verpakking.
4. Verwarm nog een beetje bakspray in de pan.
5. Snijd intussen de kipfilet in blokjes en bak deze samen met de garnalen gaar.
6. Snijd de prei in ringen en was deze goed. Pers 3 teentjes knoflook. Voeg daarna de prei en knoflook toe en bak deze enkele minuten mee.
7. Was de kool, taugé en peultjes goed en bak deze 2 minuten mee.
8. Voeg vervolgens de noedels toe en warm al omscheppend goed door. Meng daarna de Kikkoman sojasaus, de bieslook en de helft van de selderie erdoor. Voeg naar smaak versgemalen peper toe.
9. Schep de bami in een grote schaal en garneer het gerecht met selderij, reepjes omelet en de gebakken uien. Serveer het gerecht direct.

Tip:

Lekker met een frisse komkommersalade en Kesbeke tafelzuren.