



Bami op zijn Surinaams

met seroendeng en ketjap ei

Surinaamse bami is een heerlijke en veelzijdige maaltijd met invloeden uit Java, China en Suriname. Het gerecht bestaat uit op smaak gebrachte noodles die worden gebakken met een unieke mix van kruiden en vaak worden gecombineerd met groenten en ei, en eventueel kip of tofu. Vandaag maken we een vegetarische versie met seroendeng en ketjap ei.

25 min | 826 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Ei	<i>st</i>	1	2	3	4
Udon noodles	<i>g</i>	85	170	255	340
Knoflookteen	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Gember	<i>tl</i>	0.5	1	1.5	2
Prei	<i>st</i>	0.5	1	1	2
Puntpaprika	<i>g</i>	75	150	250	300
Gesneden spitskool	<i>g</i>	100	200	300	400
Tomatenpuree	<i>g</i>	15	25	35	50
Pinda's ongezoeten	<i>g</i>	10	25	25	50
Geroosterde kokoschips	<i>g</i>	15	25	40	50
<i>zelf toevoegen:</i>					
Ketjap	<i>el</i>	1	2	3	4
Azijn of rijstazijn	<i>el</i>	0.5	1	1.5	2
Olie	<i>el</i>	1	2	3	4
Kerriepoeder	<i>tl</i>	1	2	3	4

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een klein pannetje met water aan de kook en kook de eieren in 8 minuten hard. Giet het water af en laat schrikken onder de koude kraan. Pel de eieren, snijd doormidden en leg ze in een smalle beker of glas. Voeg de ketjap, azijn en een scheutje water toe, totdat de eieren onder water staan en zet in de koelkast.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af en vang wat kookvocht op.
3. Pel de knoflook en snijd fijn. Schil en rasp de gember. Snijd de prei in de lengte doormidden, spoel onder de kraan en snijd in ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in stukjes. Snijd de kool eventueel nog wat kleiner.
4. Verwarm olie in een brede bakpan en bak hierin eerst de knoflook, gember en prei. Bak de tomatenpuree 1 minuut mee. Voeg de kool toe en bak 2-3 minuten mee op een hoog vuur. Voeg dan de paprika toe en bak al omscheppend nog eens 3-4 minuten. Schep dan de voorgerekookte noodles erdoor. Giet de ketjapmarinade van de eieren en een scheut kookvocht van de noodles erbij en verwarm. Breng op smaak met ketjap, zout en peper. Het geheel mag vochtig zijn, zodat je de noodles kunt opslurpen.
5. Hak de pinda's en kokos grof. Bak deze samen in een droge bakpan lichtbruin. Voeg op het laatste moment de kerriepoeder, zout en peper toe en schud om. Dit mengsel vormt de seroendeng. Serveer de seroendeng en ketjap-eieren bij de Surinaamse bami.

Tip: In plaats van de eieren te marinieren, kun je de eieren ook gewoon klutsen voor een eenvoudige/snellere versie.

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

