



Supersnelle bami met eilinten

voorgesneden groenten en zoetzure komkommer

Wist je dat bami oorspronkelijk geen gerecht, maar een Chinees ingrediënt is? Ba staat voor vlees en mie voor een soort noodles gemaakt van tarwe. Bami kun je heel makkelijk zelf klaarmaken. Vandaag maken we een vegetarische variant met een omelet met zoetzure komkommer en taugé.

20 min | 685 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

Komkommer	st	0.25	0.5	1	1
Udon noodles	g	85	170	250	340
Bami- nasi-groenten	g	200	400	600	800
Taugé	bakje	0.25	0.5	1	1
Knoflookteen	st	1	1	2	2
Gember, geraspt	tl	1	2	3	4
Citroen-kerriepoeder	tl	1	2	3	4
Ei	st	2	4	6	8

zelf toevoegen:

Azijn	el	1	2	3	4
Honing	tl	1	2	3	4
Olie	el	1	2	3	4
Sojasaus of ketjap	el	1	2	3	4
Zout en (chili)peper					

**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. Was of schil de komkommer en snijd of schaaf in plakjes. Meng met azijn, honing, zout en peper en zet opzij zodat de smaken kunnen intrekken. Schep af en toe om.
2. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet het water af.
3. Verhit olie in een wok of bakpan en roerbak de gesneden groenten in ongeveer 5 minuten beetgaar op een hoog vuur. Was de taugé in een zeef onder de kraan, laat goed uitlekken en bak nog 1 minuut mee. Pel de knoflook en pers erboven uit. Breng op smaak met geraspte gember, citroen-kerriepoeder, sojasaus of ketjap, zout en (chili)peper.
4. Kluts de eieren in een kom en breng op smaak met zout en (chili)peper. Verhit olie in een andere bakpan en bak een omelet. Snijd de omelet in lange repen.
5. Schep de noodles in de wok bij de groenten en verwarm kort. Serveer de bami met de eilinten en zoetzure komkommer.

Tip: Wil je nog sneller en een pan minder? Voeg dan de eieren toe aan de noodles en roerbak mee. De noodles zijn ook erg lekker met een beetje pindasaus (bijvoorbeeld van pindakaas en chilivlokken).

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief

