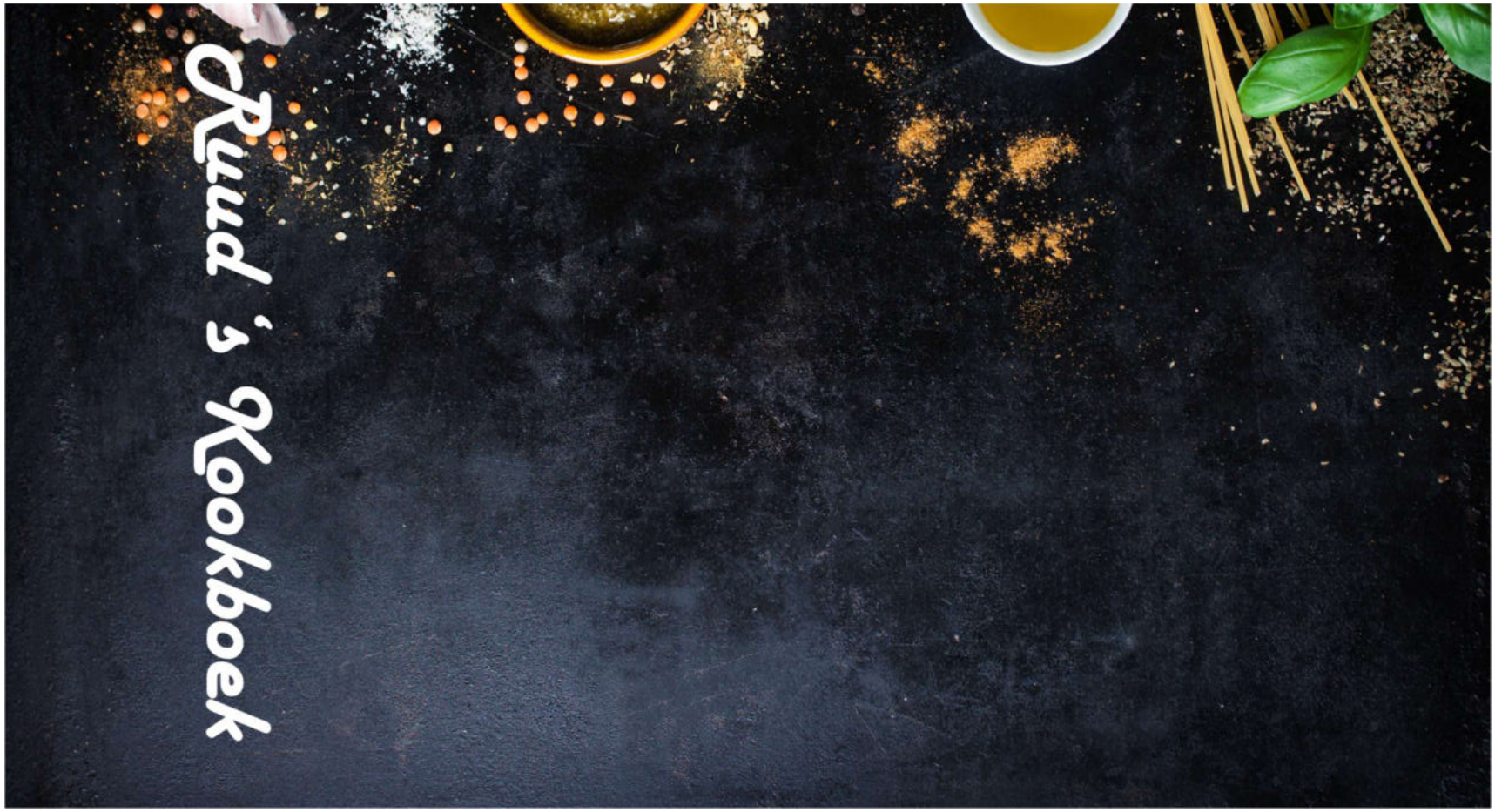


Bamirecepten I v1.8

Inhoudsopgave.

Atjar ketimoen - pittige zoetzure komkommer. 3
Bahmi kuah - bamisoep. 4
Bami balikpapan. 5
Bami goreng. 6
Bami goreng gamba. 7
Bami met garnalen en ham. 8
Bami met kalkoenreepjes. 9
Bami met kip en garnalen. 10
Bami met krabomelet. 11
Bami met rundvlees en paprika's. 12
Bami met taugé (vegetarisch). 13
Chao mian - Chinese bami. 14
Indische bami. 15
Snelle bami. 16
Snelle Sandhia's bami. 17
Surinaamse bami. 18
Surinaamse bami met paksoi en kip. 19
Tjauw-min bami. 20
Gebruikte afkortingen. .... Fout! Bladwijzer niet gedefinieerd.

Atjar ketimoen - pittige zoetzure komkommer.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Indische
Personen: -
Sterren: *
Bron: Carta, Tallsay.com

Ingrediënten

3 el azijn, rijst-
1 komkommer
1 peper, rode, in stukjes, pitten verwijderd
25 g suiker, palm- (goela djawa)
1 ui, zoete, in halve dunne ringen

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de rode peper in ringetjes en verwijder de pitten.
Snijd de komkommer in heel dunne schijfjes.
Snijd de ui in kwart ringetjes.
Meng de palmsuiker met de azijn.
Voeg hier de rode peper, de ui en de komkommer aan toe.
Laat het mengsel gedurende 4 uur in de koelkast staan.

Tip:

Lekker bij nasi of bami.

Bahmi kuah - bamisoep.



Menugang: Voorgerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: **
Bron: Koninklijke Marine

Ingrediënten

½ blk bamboescheuten
500 g bami, grove of fijne
100 g garnalen, Noorse, gepelde
1 tl gemberpoeder (djahé)
3 tn knoflook, fijngehakt
⅛ kool, witte, fijngesneden
2 bld limoen (djeroek poeroet)
- nootmuskaat
- olie, zonnebloem-
- peper
1 bs selderij, fijngesneden
2-3 spek- of hamlappen, zeer magere
150 g taugé, schoongemaakte
1 st trassi (ter grootte van een kwartje (oude Hollandse valuta)
1 ui, grote, fijngesneden
100 g worteltjes, in reepjes gesneden
- zout

Bereiding.

Kook de bami gaar volgens de beschrijving op de verpakking.
Laat de bami uitlekken in een vergiet (vergeet niet de bami even te laten schrikken met koud water, anders wordt ze zo plakkerig).
Trek van de fijngesneden speklappen of hamlappen bouillon met de limoenblaadjes en de gemberpoeder.
Fruit in wat olie de trassi , ui en knoflook totdat de ui bruin begint te kleuren.
Snijd intussen het vlees in stukjes of reepjes.
Fruit dit mee met de ui.
Maak de groenten schoon.
Laat de groenten uitlekken.
Doe de groenten bij de rest.
Breng het geheel op smaak met de kruiden.
Voeg evt. nog een kippenbouillonblokje toe.
Stel nu de warmtebron LAAG in.
Giet de bouillon erbij (doe dat langzaam) en laat het geheel langzaam koken (zorg dat het niet TE gaar wordt!).
Doe de bami in een diep bord.
Schep de bouillon met het vlees en groenten erover heen.

Tips:

Doe als extra garnering over het geheel wat in reepjes gesneden omelet.
Serveer sambal oelek bij de soep.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami balikpapan.



Menugang: Bij-, hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: -
Sterren: **
Bron: Ruud 's Kookboek

Ingrediënten

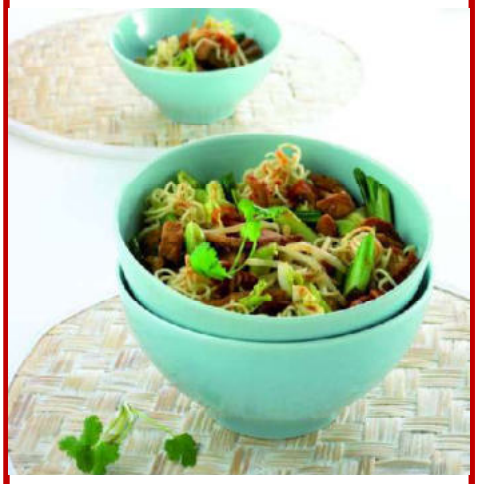
- atjar tjampoer
1 pk bami
400 g bamigroenten, voorgebakken
4 eieren
100 g garnalen, gepelde
- honing, vloeibare
2 el ketjap, zoete (manis)
500 g kipfilet, in stukjes
1 komkommer, in niet al te dunne schijfjes
3 tn knoflook, geperst
- kroepoek
- olie, olijf- of zonnebloem-
- peper
- sambal badjak of brandal
100 g spek, ontbijt-, in kleine reepjes
2 uien, rode, grote, fijngehakt
- uitjes, gefruite
- zout

Bereiding.

Bereid de bami volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Neem een platte schaal en smeer de bodem in met honing.
Leg de stukjes kip in de honing.
Smeer de bovenkanten van de kip in met honing.
Bestrooi de kip met zout en peper.
Roer daarna het geheel goed om.
Verwarm op een hoog vuur de olie in een wok.
Fruit wat knoflook en ui totdat het geheel lichtbruin is.
Voeg de kip bij de ui en knoflook.
Wok dit alles totdat de kip lekker bruin en gaar is.
Zet een kleine koekenpan op met wat olie en ketjap.
Bak hierin de spekjes tot dat ze goudbruin zijn.
Laat de spekjes uitlekken op een schaaltje met keukenpapier.
Voeg de groenten bij de kip in de wok, evenals de bami.
Giet wat ketjap toe aan de groenten.
Breng de bami op smaak met de sambal.
Roer het geheel om.
Voeg de garnalen toe aan de bami.
Garneer het gerecht met voorgebakken uitjes, stukjes komkommer en een gebakken spiegelei.
Serveer de bami met kroepoek en atjar.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami goreng.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Gezondheidsnet.nl, WeightWatchers

Ingrediënten

500 g kool, Chinese
(- evt. koriander)
160 g mie, ongekookte
6 el olie, olijf-
2 el sambal oelek
3 el sojasaus
400 g sojascheuten
2 el tomatenpuree
1 bs ui, lente-
360 g varkensfilet

Bereiding.

Kook de mie zoals aangegeven op de verpakking.
Was de lente-ui.
Maak de Chinese kool schoon, verwijder de stronk en snijd de kool in reepjes.
Snijd de lente-ui in ringen.
Was de sojascheuten en laat ze uitlekken.
Dep de varkensfilet droog en snijd ze in reepjes.
Verhit de olie in een wok en bak de varkensreepjes ca. 5 min.
Breng de reepjes op smaak met 1 el sojasaus, 2 el sambal oelek en neem het vlees uit de pan.
Bak de Chinese kool met de lente-ui en de sojascheuten ca. 5 min. in het braadvocht.
Schep de mie erdoor en bak die kort mee.
Meng de rest van de sojasaus met de tomatenpuree; voeg met de varkensreepjes toe aan de groenten en verwarm ze kort mee.
Breng de bami goreng op smaak met sambal oelek en garneer evt. met koriander.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami goreng gamba.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Aziatische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: 24Kitchen, Carta, Danny Jansen

Ingrediënten

4 eieren
250 g gamba's
3 cm gember, verse
1 tn knoflook
1 tl kurkurma
3 cm laos
250 g mie, eier-
- olie, sesam-
- olie, zonnebloem-
1 paprika, rode
1 peper, rode
200 g spinazie, jonge
1 ui, rode
2 uien, bos-
- zout

- rasp

Bereiding.

Kook de mie gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
Maak de gamba's schoon.
Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika in blokjes.
Snijd de bosui in schuine stukjes van circa 3 centimeter.
Schil en rasp de gember.
Pel en hak de knoflook.
Pel en snipper de ui.
Hak de peper fijn.
Schil en snijd de laos in stukken.
Verhit een scheutje olie in een wok en fruit de knoflook, de ui, de gember, de peper en de laos met de kurkuma ca. 1 min.
Voeg de paprika, de bosui, de gamba's, de spinazie en de mie toe.
Schud de inhoud van de wok goed door elkaar.
Breng de bami op smaak met een beetje zout en een scheutje sesamolie.
Bak de eieren.
Serveer de eieren bij de bami goreng gamba.

Tips.

Je kunt ook eerder bereide mie gebruiken.
Bijvoorbeeld wat je over hebt van een andere maaltijd.
Serveer bij de bami goreng ook kroepoek, atjar, seroendeng en gebakken uitjes.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met garnalen en ham.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

125 g garnalen, roze
150 g hamreepjes
1 tn knoflook
250 g mie, Chinese
1 pk mix voor Bahmi speciaal (Conimex)
2 el olie, zonnebloem-
1 paksoi
100 g shiitake
1 ui

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1615
Energie kcal: 385
Eiwit: 23 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 10 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snipper de ui.
Snipper de knoflook.
Snijd de paksoi in repen.
Snijd de shiitake in plakjes.
Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Wel de groentemix uit het pakje 10 min. in 1 dl heet water.
Fruit de ui met de knoflook in de hete olie.
Roerbak de paksoi en de shiitake 3 min. mee op een hoog vuur.
Voeg de groentenmix, de mie, de garnalen, de hamreepjes en de kruidenmix uit het pakje toe.
Roerbak alles op een halfhoog vuur tot dat de bami door en door warm is.

Tip:

Lekker met frisse komkommersalade, kroepoek, seroendeng, gebakken uitjes, sambal en ketjap.

Bami met kalkoenreepjes.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Carta-Johan

Ingrediënten

350 g atjar tjampoer
2 eieren, middelgroot
1 pkt groenten, bami- (500 g)
300 g kalkoenfilet-reepjes
300 g mie-nestjes
1 zk Mix voor bami goreng
4 el olie, zonnebloem-
- zout

Bereiding.

Week de bamikruiden ca. 2 min. in 1 dl warm water.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing.
Verhit 3 el olie in een wok.
Bak de kalkoenfiletreepjes ca. 4 min. bakken.
Voeg de ui, kool en prei uit het groentepakket toe en bak ca. 5 min. mee.
Maak de rode peper uit het pakket schoon en snijd in ringetjes.
Voeg de taugé uit het pakket en bamikruiden bij het groentemengsel en houd het geheel warm.
Giet de mie af en laat uitlekken.
Klop de eieren los met zout, peper en de peperringetjes.
Bak in een koekenpan met olie, een omelet en snijd in reepjes.
Schep de mie door het groentemengsel warm goed door.
Snijd de tomaat uit het pakket in plakjes.
Serveer de bami met de omelet, tomaat en atjar.

Tip:

Lekker met kroepoek.

Wijntip:

Ronde, fruitige, soms wat kruidige witte wijnen.

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 535
Eiwit: 31 g
Koolhydraten: 67 g
w/v suiker: - g
Natrium: - mg
Vet: 16 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met kip en garnalen.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

2 stgl bleekselderij
100-150 g garnalen, Noorse, gepelde
2 el ketjap manis
400 g kippenborstfilets
2 tn knoflook
150 g kool, witte, Chinese- of spits-
1 el korianderblaadjes, verse
225-250 g mie
3 el olie, zonnebloem- of arachide-
150 g paksoibladeren
1 prei, middelgrote
2 tl sambal oelek
1 ui, grote
- zout

Bereiding.

De combinatie van kip en garnalen hoort thuis in de keuken van Indonesië en in die van Maleisië. Met name in de kuststreken waar men de garnalen vers aanvoert zijn dergelijke gerechten bijzonder populair.

Snipper de ui grof.
Snipper de knoflook ragfijn of pers het teentje uit.
Snijd de kip in kleine blokjes van ca. 1 cm.
Snijd de kool in smalle reepjes.
Snijd de paksoibladeren in smalle reepjes
Snipper het witte en licht geelgroene deel grof.
Snipper de bleekselderijstengels grof.
Snijd de korianderblaadjes fijn.
Bereid de mie zoals op de verpakking is aangegeven.
Voeg zout aan het kookwater toe.
Laat de mie op een zeef uitlekken.
Verhit de olie in een wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Fruit de ui 3 min.
Roer er de knoflook en de sambal oelek door en voeg na 1 min. het kippenvlees toe.
Laat alles 3 min., onder voortdurend omscheppen, bakken.
Doe er daarna de kool, de paksoi, de prei en de bleekselderij bij.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen, 5 min. bakken.
Strooi er wat zout over en besprenkel alles met de ketjap.
Spreid de garnalen en de mie er over uit en schep hierna alles nog zolang om tot de mie door en door warm is geworden.
Doe alles over in een voorverwarmde schaal.
Strooi er de koriander over.

Tip:

U kunt het gerecht garneren door er reepjes omelet kruislings op te leggen en daarna te bestrooien met koriander.

Bereidingstijd: - min.	**Natrium: - mg**
Grill-/oventijd: - min.	**Vet: - g**
Wachttijd: - min.	**w/v onverzadigd: - g**
Calcium: - mg	**w/v verzadigd: - g**
Energie kJ: -	**Vezels: - g**
Energie kcal: -	**Groente: - g**
Eiwit: - g	**Zout: - g**
Koolhydraten: - g	
w/v suikers: - g	

Bami met krabomelet.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Oosterse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: AllerHande 2005-11, Carta-Dick

Ingrediënten

8 eieren
2 tn knoflook
2 bl krab
400 g mienestjes
1 pk Mix voor bami speciaal
12 el olie, zonnebloem-
1 prei
1 zk Thaise roerbakmix

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 875
Eiwit: 42 g
Koolhydraten: 80 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 43 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2 el olie in een wok en roerbak de prei en de knoflook.
Voeg de krab toe en breng het op smaak met versgemalen peper en zout.
Schep het uit de wok en houd het warm.
Verhit 2 el olie in een koekenpan en bak in 3-4 min. een omelet.
Bak zo nog 3 omeletten.
Vul iedere omelet met het krabmengsel en houd ze warm met aluminiumfolie.
Verhit de 2 el olie in de wok en bak de groenten 2 min.
Voeg de inhoud van het pakje Mix voor bami speciaal en 150 ml water toe en bak het nog 1 min. mee.
Meng de mie met de groenten.
Serveer de bami met de krabomelet.

Bami met rundvlees en paprika's.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Hans Belterman

Ingrediënten

1½ tl allesbinder
1½ dl bouillon, runder- of groenten
2 tn knoflook, ragfijn gehakt of uitgeperst
2 el korianderblaadjes, verse, fijngesneden
250 g mie, (eier-), Chinese
4 el olie, zonnebloem- of arachide-
1 paprika, groene, in smalle reepjes
1 paprika, rode, in smalle reepjes
1 peper, Spaanse, rode, in smalle reepjes
1 el saus, soja-, donkere, Chinese
100 g taugé
2 uien, grof gesnipperd
400 g vlees, rund-, mals, in smalle reepjes (runderbiefstuk)
- zout

Bereiding.

Bami met rundvlees is een Chinees gerecht dat ook in Indonesië en in Maleisië veel wordt gegeten.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Laat de mie uitlekken.
Verhit de olie in de wok en laat de hete olie even door de pan "walsen".
Voeg het vlees in gedeelten toe en laat alles, onder voortdurend omscheppen, 2 min. bakken.
Neem met een schuimspaan het vlees uit de pan.
Houd het vlees warm.
Laat hierna de uien 2 min. in de resterende olie fruiten.
Roer de knoflook erdoor en voeg er 1 min. daarna paprika- en Spaanse peperreepjes aan toe.
Laat alles, onder voortdurend roeren en omscheppen 3 min. zachtjes bakken.
Schenk de bouillon erbij en laat alles, onder voortdurend omscheppen aan de kook komen.
Schuif alle ingrediënten naar één zijde van de wok.
Strooi de allesbinder over het vocht op de bodem van de wok.
Roer de sojasaus erdoor en voeg een snuf zout toe.
Schep de ingrediënten door de saus.
Spreid het vlees, de taugé en daarna de mie erover uit en schep alles dan nog zolang om tot het vlees en de mie door en door warm zijn geworden.
Verdeel het gerecht over voorverwarmde borden en strooi er wat fijngesneden koriander over.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami met taugé (vegetarisch).



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: EatGreen.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, gesnipperd
250 g mie
- olie, plantaardige-
zout
- peper
- sambal oelek, vegetarische
2 el sojasaus, vegetarische
200 g spinazie
250 g taugé
250 g tofu, in blokjes
100 g wortelen, geraspte
- zout

Bereiding.

Bereid de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Fruit de knoflook in de olie, voeg de tofu toe en laat die goed bruin worden.
Doe er de wortelen bij en roerbak het geheel ca. 2 min.
Voeg dan de mie, spinazie, taugé, sambal oelek, peper en zout toe en laat het geheel enkele minuten bakken.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chao mian - Chinese bami.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Jumbo, Smulweb

Ingrediënten

2 tl Chinese 5-Spices
200 g groenten, (soep-)
360 g kipdijfilet
2 el maïzena
250 g noodles, eier-
4 el olie, arachide-
1-2 el olie, sesam-
6 el saus, soja-
200 g taugé
5 uitjes, bos-

Bereiding.

Snijd de kipdijfilet in stukjes.
Voeg er de kruiden en de maïzena aan toe.
Meng alles goed door elkaar.
Laat de kip min. 1 uur in de koelkast marineren.
Zet een wok op een hoog vuur.
Voeg de arachide-olie toe zodra de wok heet is.
Wok de stukjes kip tot ze gaar zijn.
Voeg de noodles toe aan de wok en voeg de sojasaus toe.
Roer alles goed door elkaar.
Voeg de sesamolie toe.
Voeg op het laatst de taugé, de bosuitjes en de (soep)groentes toe.
Schep alles goed door elkaar.
Warm het gerecht goed door.

Tip:

Voeg wat (ongezouten) cashewnoten toe, maar doe dit op het laatst om te voorkomen dat ze zacht worden.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Indische bami.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 4
Sterren: *
Bron: NVN.nl

Ingrediënten

2 ketjap, zoete, scheutjes
2 tn knoflook
300 g kool, witte
450 g mie
1 pepertje, Spaans
2 str prei
3 speklapjes
2 uien
200 g wortel, winter-

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd de vetranden van de speklapjes.
Snijd de vetrandjes in kleine stukjes.
Snijd het spek in blokjes.
Pers de knoflook.
Snijd de peper fijn.
Meng de spekblokjes, knoflook en peper in een schaal door elkaar.
Kook de mie in kokend water in zo'n 3 min. beetgaar.
Giet de mie af.
Snijd de prei in ringen.
Snijd de witte kool in smalle reepjes.
Snijd de wortel in plakjes.
Snipper de ui.
Bak de stukjes vet in een wok op matig vuur uit tot kaantjes.
Bak de ui mee in het vet tot het half bruin kleurt.
Haal de ui en de kaantjes uit de pan.
Bak het varkensvlees in het vet.
Voeg de wortel, prei en witte kool toe aan het vlees en bak deze mee.
Voeg na 5 min. de kaantjes en ui toe.
Bak het geheel door tot de kool beetgaar is.
Voeg naar smaak de ketjap toe.
Roer tenslotte de mie er door.

Tips:

Natriumarme ketjap bevat nauwelijks natrium, maar wel veel kalium.
Houd hier dus rekening mee als u een kalium-beperking heeft!

Snelle bami.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: C1000

Ingrediënten

500 g bamigroenten
4 eieren, scharrel-
2 el ketjap manis
150 g kipreepjes
1 pk mie, eier-
1 zk Mix voor Bahmi Goreng (Conimex)
3 el olie, wok-
- peper
1 tl sambal oelek
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Bereid de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking in water met zout.
Wel intussen de Mix volgens de aanwijzingen op de verpakking.
Verhit 2½ el van de olie en fruit hierin de ui 3 min.
Voeg de gewelde Mix en de bamigroenten (behalve de taugé) toe en bak alles al omscheppend beetgaar.
Voeg tenslotte de mie, de taugé, de sambal en de ketjap toe en verwarm alles al omscheppend.
Klop intussen de eieren met 1 el water en peper en zout naar smaak los en bak er in de rest van de olie twee omeletten van.
Rol ze stevig op en snijd ze in dunne reepjes.
Verdeel de omelet over de bami.

Tip:

Serveer er atjar en/of kroepoek en/of komkommerplakjes bij.

Wijntip:

Sacred Hill, rosé, Australië

Snelle Sandhia's bami.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: SurinaamsEten.nl

Ingrediënten

300 g kipfilet
500 g mie
- olie, zonnebloem-
1 stl prei
4 el roerbakmix (Faja Lobi Bami Trafasie Speciaal)
3 tk selderij
2 tl tomatenpuree
½ tl trassi (Trassie Trafasie)
1 ui
200 g wortel, julienne

Bereiding.

Bereid de mie volgens gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Verhit 5 el olie, fruit hierin de ui lichtbruin.
Voeg de kipfilet toe en bak gaar.
Voeg de julienne wortel en prei (in ringetjes gesneden) erbij en roerbak 2 min.
Voeg de roerbakmix, pimentpoeder, trassie en tomatenpuree toe en roerbak enkele minuten.
Voeg de mie toe en bak, onder voortdurend omscheppen, 5 min. op laag vuur.
Voeg de laatste 2 min. selderij (gehakt) toe.

Tips:

Vervang de kip eens door garnalen.
Vervang de julienne wortel door taugé.
Garneer eens met verse tomaat (in plakjes) en/of gekookte ei (in plakjes).

Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Surinaamse bami.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4-6
Sterren: *
Bron: FrancescaKookt.nl

Ingrediënten

½ tl 5 spices poeder
2 cm gember, verse
2 el ketjap, zoete
5 el ketjap, zoute (sojasaus)
300 g kippendijenfilet
2 tn knoflook
3 Maggiblokjes, kleine, vierkante
- olie, zonnebloem-
½ tl peper, zwarte
4 tk selderij, verse
500 g spaghetti
1 tl tomatenpuree
1 ui

Bereiding.

Kook de spaghetti beetgaar in een ruime pan met kokend water en 2 Maggiblokjes.
Hak in de tussentijd de knoflook en ui helemaal fijn.
En snijd de kippendijenfilet in stukjes.
Haal de blaadjes selderij van de takjes af en hak deze grof.
Giet de spaghetti af in een vergiet en schep terug in de pan.
Schenk er een halve el zonnebloemolie en 1 el zoute en 1 el zoete ketjap over en meng dit goed door de spaghetti, zodat alle sliertjes goed bedekt zijn.
Pak een grote wok en verhit deze.
Schenk er 1 el zonnebloemolie in en fruit daarin de ui en knoflook 1 min.
Voeg 1 Maggiblokje, zwarte peper, 5 spices poeder, stukje gember en een klein scheutje water toe en bak dit geheel nog 1-2 min.
Schep daarna de stukjes kip erbij en bak op medium/hoog vuur, totdat de kip aan de buitenkant een bruin laagje heeft en van binnen gaar is.
Op het laatst bak je de tomatenpuree nog 1 min. mee.
Zet het vuur laag en schenk er 4 el zoute en 1 el zoete ketjap bij.
Schep vervolgens de spaghetti erdoor.
Doe dit rustig met 2 lepels en zorg ervoor dat alles goed vermengd wordt.
Warm even door en proef of het goed op smaak is.
Zo niet, dan voeg je nog wat extra zoute en/of zoete ketjap toe.
Op het laatst schep je de grof gehakte selderij erdoor.

Tip:

Vegetarische bami eten? Laat dan de kippendijenfilet eruit en vervang deze door tofu of vegetarische kipstukjes.

Bereidingstijd: 30 min. **Grill-/oventijd: - min.** **Wachttijd: - min.** **Calcium: - mg** **Energie kJ: -** **Energie kcal: -** **Eiwit: - g** **Koolhydraten: - g** **w/v suikers: - g**	**Natrium: - mg** **Vet: - g** **w/v onverzadigd: - g** **w/v verzadigd: - g** **Vezels: - g** **Groente: - g** **Zout: - g**

Surinaamse bami met paksoi en kip.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: EvieKookt.nl

Ingrediënten

Voor de kip & marinade:

1 el ketjap asin
1 el ketjap manis
400 g kippendijen

Voor de Surinaamse bami:

1 bs bladselderij
1½ cm gember
2 el ketjap asin
3 el ketjap manis
2 tn knoflook
1 komkommer, in plakjes
2 maggiblokjes
1 el masala, Surinaamse
- olie, zonnebloem-
1 paksoi, kleine
1 tl peper witte
350 g spaghetti
1 el tomatenpuree
1 tl trassie
1 ui, rode

Bereiding.

Snijd de kippendijen in blokjes en marineer deze in 1 el ketjap asin en 1 el ketjap manis.
Zet dit zo lang mogelijk opzij.
Bak vervolgens de kipblokjes gaar in een klein scheutje zonnebloemolie.
Snipper ondertussen de ui en de knoflook en bak deze glazig bij de kip.
Maak de gember schoon en rasp deze.
Voeg dit ook toe aan de pan.
Kook ondertussen de spaghetti volgens de verpakking gaar in ruim gezouten water.
Snijd ondertussen de komkommer in plakjes en zet die opzij.
Voeg vervolgens de trassie, de Surinaamse massala, de tomatenpuree, witte peper en de maggiblokjes toe.
Roer alles goed door elkaar en bak het een paar minuutjes mee.
Snijd de paksoi in reepjes en voeg dit toe aan de pan.
Doe de spaghetti bij het vlees en voeg 3 el ketjap manis en 2 el ketjap asin toe.
Roer alles goed door.
Knip er wat bladselderij overheen.
Serveer het gerecht met de komkommer.

Voorb.tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 15 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Tjauw-min bami.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Chinese, Surinaamse
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Aida Smore

Ingrediënten

1 tl adjina-moto
1 pk Choi Sam
2 eieren
1 pk Fa Chong
2 tn knoflook
2 maggiblokjes
- olie, sesam-
6 el olie, zonnebloem-
- peper, witte
6 el saus, soja-
1 tl suiker
1 pk Tjauwmin Bami
1 ui
1 snf zout

Bereiding.

Breng 3 liter water aan de kook.
Kook de bami beet gaar in 8 min.
Giet de bami af en spoel het af in koud water.
Laat de bami afkoelen.
Snijd de uien en knoflook in fijne stukjes.
Verwijder het vel van de Fa Chong en snijd ze in kleine stukjes.
Voeg 6 el zonnebloemolie in een wok.
Kluts 2 eieren en roerbak ze in de hete olie.
Bak de Fa Chong krap 1 min.
Leg de eieren en Fa Chong apart.
Fruit nu de uien goudbruin.
Voeg vervolgens de knoflook toe en fruit nog ca. 1 min.
Voeg nu de Choi Sam stengels toe.
Roerbak het 1 min. op een hoog vuur.
Voeg daarna de Choi Sam bladeren toe.
Breng het op smaak met 1 maggiblokje.
Voeg nu de bami, de eieren en de Fa Chong toe.
Schep het geheel goed om.
Blijf het gedurende 5 minuten. omscheppen op een hoog vuur.
Voeg nu 6 el sojasaus toe en breng het op smaak met adjina-moto, het maggiblokje, het zout en witte peper.
Roerbak het geheel gedurende 7 min. op een hoog vuur (blijf het goed omscheppen). Zet nu het vuur middelhoog.
Voeg als laatste wat druppels sesamolie toe en roerbak het geheel nog eens 3 min.

Tip:

Serveer de bami met geroosterd buikspek of Moksi Metie.

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen (v2.6).



v2.6

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgls	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= ½ kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klnj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.6

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbl	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tk	Takje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Voorbereidingstijd
wgls	Wijnglas
zk	Zak(je)


Compressed by
PDF24
https://ruudskookboek.nl

Compressed by PDF24