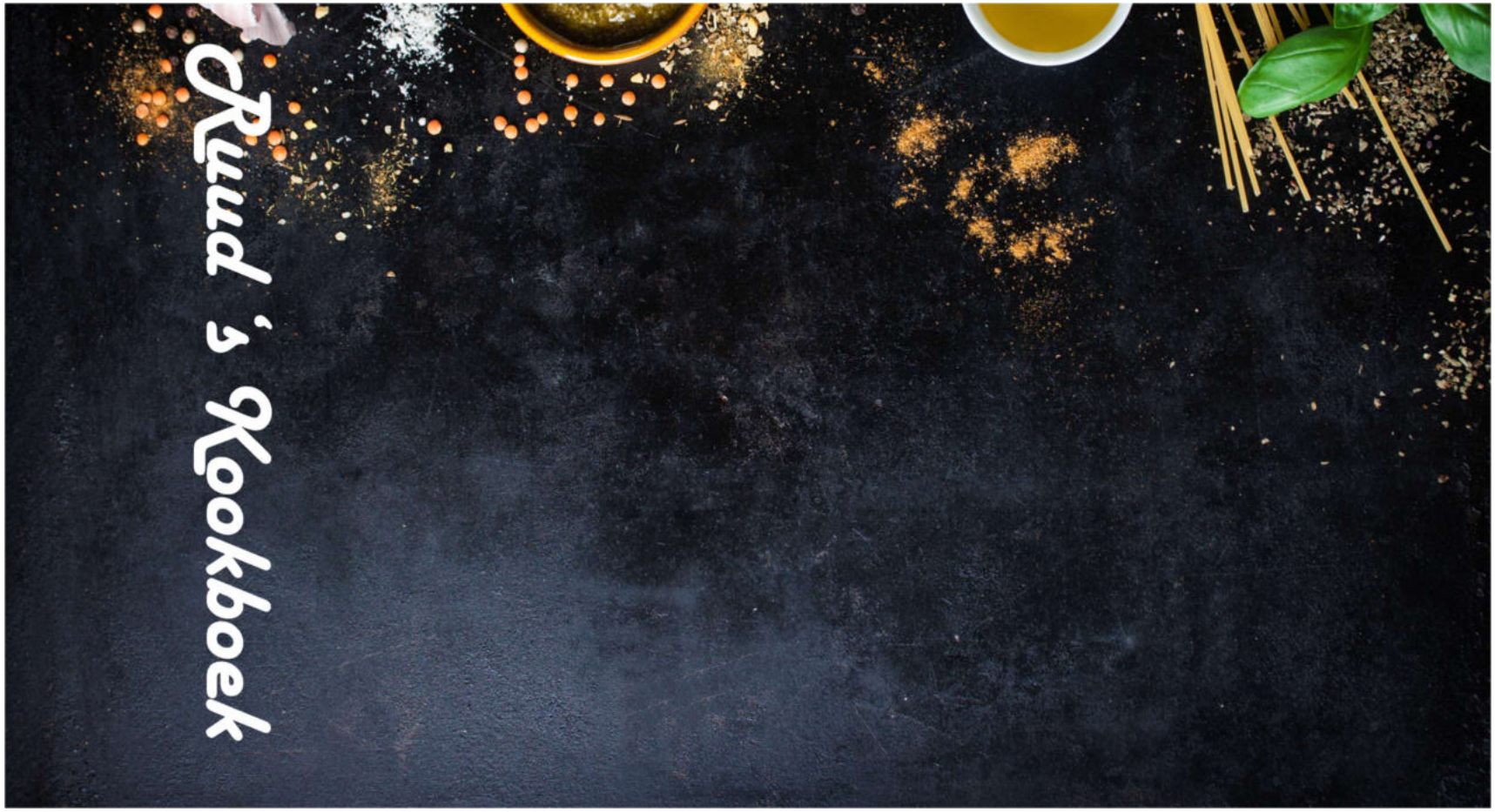


Bamirecepten II v0.3

Inhoudsopgave.

Bami goreng Primago. 3
Bami goreng uit Bali. 5
Bami met broccoli en gamba's. 6
Gebruikte afkortingen (v2.6). 7

Bami goreng Primago.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: *
Bron: Maison Primago

Ingrediënten

Voor de bamikruiden:

1 tl gember (djahé)
½ tl peper, cayenne-
½ tl kerrie
1 tn knoflook
½ tl komijnpoeder (djintin)
½ tl korianderpoeder (ketoembar)
½ tl kurkuma
1 tl laos
½ tl zout

Voor de bami:

- bamikruiden
2 el ketjap
400 g kippendijfilet (of hamlappen)
150 g kool, spits-, gesneden
2-3 tk koriander, verse (of bladselderij)
- kroepoek
250 g mie
2 el olie, sesam-
1 paprika, rode (of groene)
1 prei

Bereiding.

Bamikruiden.

Rooster alle kruiden in een pan, schud het regelmatig heen en weer tot je de geur echt goed begint te ruiken.
Doe het mengsel in een (vijzel)kom om af te koelen.
Maak nu in de vijzel een egaal mengsel van je kruiden door het goed te stampen en te malen.
Laat de smaken en geuren goed vrijkomen.
Bewaar het kruidenmengsel evt. in een potje of gebruik het direct.

Bami.

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Maak alvast de pindasaus (volgens recept).
Snijd het vlees in blokjes en wrijf het in met kruiden, sambal en ketjap.
Laat dit even 10 min. intrekken.
Verwarm de sesamolie, voeg het vlees er aan toe en bak het bruin.
Voeg de gewassen en gesneden prei, kool en paprika toe en bak het kort mee.
Voeg het vlees-bami-mengsel toe aan de mie en meng het goed door elkaar (totdat je geen witte mie meer ziet).
Verwarm het nog even langzaam, roer dan de taugé en de fijngesneden koriander erdoor.
Proef de bami en breng het evt. nog op smaak met sambal manis en/of zout.
Serveer de bami met de gebakken uitjes, kroepoek en pindasaus.

Ingrediënten (vervolg):

2 tl sambal manis
100 g taugé
- uitjes, gebakken
- (zelfgemaakte) pinda-saus
- 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 verzadigd: - g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bami goreng uit Bali.



Menugang: Hoofd-gerecht
Keuken: Indonesische
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: Koken met Maarten

Ingrediënten

60 g boontjes
2 eieren
2 el ketjap manis
100 g kool, witte
- kroepoek (om te serveren)
150 g mie, eier-
2 bld paksoi
2 sjalotten
1½ tl suiker
1 tomaat
½ wortel
1 ui, lente-
- uitjes, gebakken
250 ml water
¼ tl zout

T.b.v. de kruidenpasta:

1 kemirienoot
1 tn knoflook
1 peper, rode
¼ tl peper, witte
1 sjalot

Bereiding.

Kook de eiermie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.
Giet en spoel de mie af en laat het uitlekken(evt. kun je nog een klein beetje olie toevoegen zodat het minder plakt).
Maak de kruidenpasta door 1 sjalot, knoflook en rode peper fijn te snijden.
Voeg deze toe aan een vijzel of keukenmachine samen met de kemirienoot en witte peper en maal het totdat er een fijne pasta ontstaat (er mogen nog steeds wat stukjes in zitten).
Snipper de overige sjalotten en snijd de wortel in blokjes.
Snijd de paksoi en witte kool in reepjes, de lente-ui in ringetjes, de bonen in stukken en de tomaat in plakjes.
Verhit een wok op een hoog vuur met 2 el olie en bak hier de sjalot in totdat deze begint te ruiken (ca. 1-2 min.).
Voeg de eieren toe en bak deze als roerei.
Voeg dan de kruidenpasta toe en bak deze 1 min. mee.
Voeg de bonen en wortel toe en bak deze kort aan.
Voeg het water toe en breng dit aan de kook.
Laat dit koken totdat de bonen en wortel bijna gaar zijn.
Voeg de eiermie, paksoi en witte kool toe en laat dit meekoken totdat het gaar is.
Breng het gerecht op smaak met de ketjap manis, suiker en zout en voeg als laatste de lente-ui en de tomaat toe.
Serveer de bami met wat gebakken uitjes en kroepoek.

Tip:

Als je wilt, kun je ook nog aardappel, mais en selderij toevoegen.

Voorb. tijd: 25 min.
Bereidingstijd: 10 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 broccoli en gamba’s.



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

Ingrediënten

300 g broccoliroosjes
300 g gamba’s (diepvries), ontdooid
3 cm gemberwortel, geschild en geraspt
400 g kipfilet, in stukjes
2 tn knoflook, gesnipperd
3 el korianderblad, grof gehakt
250 g mie, eier-, Chinese
3 el olie, zonnebloem-
- peper, versgemalen
3-4 el saus, soja-
150 g shii-take
125 g taugé
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Spoel de gamba’s af met koud water en dep ze droog met keukenpapier.
Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking net gaar.
Spoel de mie af onder koud stromend water.
Verhit de olie in een ruime wok en roerbak de kip mooi bruin.
Voeg de ui met de knoflook en de gemberwortel toe en roerbak het geheel 6 min. op een halfhoog vuur.
Voeg de broccoli en de shii-take toe en roerbak alles 5 min. mee.
Schep de mie, de gamba’s, de taugé en de sojasaus erdoor en bak het geheel totdat het gerecht door en door warm is.
Breng het gerecht op smaak met peper en zout.
Bestrooi het gerecht met de koriander.

Bereidingstijd: 25-30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1745
Energie kcal: 215
Eiwit: 28 g
Koolhydraten: 51 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 11 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