



Bamirecepten II v0.2

Inhoudsopgave.

Bami goreng uit Bali.	3
Bami met broccoli en gamba's.	4
Gebruikte afkortingen.....	5

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.

Snijdt 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.

Vorb. 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-,
Chinees
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.

4

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

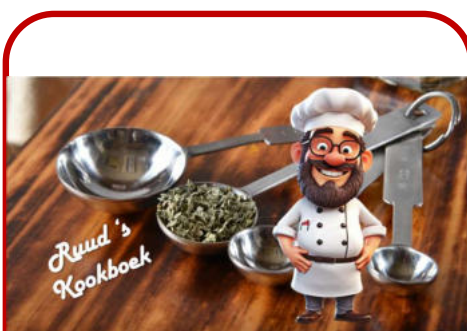
w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgl	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgl	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 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
jgl	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	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
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsje	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

