

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
160 gr mie nestjes
400 gr Chinese/Oosterse roerbakgroente
200 gr kipfilet
1 teentje knoflook
1 à 2 eetlepels ketjap manis
1 à 2 eetlepels sojasaus
sambal oelek
2 theelepels bami/nasikruiden
2 eieren

BAMI

Bevat per portie: Kcal: 583 | Eiwit: 41,9 gr | Koolhydraten: 70 gr | Vet: 12,3 gr | Vezels: 9,0 gr

ZO MAAK JE HET

• Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet het af, spoel even koud, laat het uitlekken en roer de ketjap en de sojasaus erdoor.
• Snij de kipfilet in blokjes en strooi er wat peper en zout over. Neem een ruime (wok)pan en bak ze in een paar minuten goudbruin. Haal de kip uit de pan en hou het warm op een bord met aluminiumfolie.
• Verhit nu in dezelfde pan opnieuw een scheutje olie en bak daarin de kruidenmix kort aan. Voeg vervolgens de roerbakgroente en de fijngehakte knoflook toe. Laat dit een minuut of 5 op hoog vuur bakken en schud alles regelmatig goed om.
• Zet het vuur lager en voeg de kipfilet en de mie toe. Roer alles goed door elkaar en maak de bami verder op smaak met sambal en extra sojasaus en ketjap manis.
• Klop twee eieren los met een beetje peper, zout en eventueel wat sambal. Bak er een omelet van, rol 'm op en snij in reepjes.
• Verdeel de bami over twee worden en leg de omelet erop.