



# BAMI MET 5-KRUIDENKIP

Met roerbakgroenten en rode peper



## 5-KRUIDEN

Dit pittige Chinese kruidenmengsel bestaat uit verschillende specerijen, zoals steranijs, kaneel en kruidnagel, die samen alle basismaken vertegenwoordigen.



Rode peper \*



Knoflookteen



Gemarineerde kipfiletreepjes \*



Groentemix \*



Sojasaus



Noedels

Totaal: 20 min.

Quick & Easy

Supersimpel

Calorie-focus

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Met zoete ketjap en zoute sojasaus in je keukenkastje heb je altijd de basis voor een Aziatische roerbak in huis. Voeg daar wat rode peper en verse groenten aan toe en je kunt al bijna aan tafel! Vandaag maak je er een razendsnelle Aziatische bami mee, boordevol verse roerbakgroenten.

# BEGIN — GOED

**BENODIGDHEDEN:** Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel.  
Laten we beginnen met het koken van de **bami met 5-kruidenkip**.



## 1 VOORBEREIDEN

- Kook ruim water in een pan met deksel voor de noedels.
- Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers de **knoflook** of snijd fijn.



## 3 NOEDELN KOKEN EN BAKKEN

- Breek ondertussen de **noedels** boven de pan met water en kook, afgedekt, 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af.
- Voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.

★ **TIP:** Houd jij van bami met pit? Voeg dan tegelijkertijd met de groentemix ½ tl sambal per persoon of meer toe aan de wok of hapjespan.



## 2 BAKKEN

- Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel.
- Bak **gemarineerde kipfiletreetjes** 5 minuten op middelhoog vuur.
- Voeg de **rode peper**, **knoflook** en **groentemix** toe ★.
- Voeg de **sojasaus** en ketjap toe en bak, afgedekt, 4 – 6 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



## 4 SERVEREN

- Verdeel het gerecht over de borden en voeg eventueel extra ketjap naar smaak toe.

📌 **TIP:** Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 50 g noedels. Het gerecht bevat dan 555 kcal, 20 g vet, 59 g koolhydraten, 7 g vezels, 29 g eiwitten en 3,0 g zout.

# 1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Gemarineerde kipfiletreetjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Groentemix (g) 23) *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noedels (g) 1)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen*						
Zonnebloemolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Ketjap* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

\* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 G
Energie (kJ/kcal)	2728 / 652	484 / 116
Vetten (g)	21	4
Waarvan verzadigd (g)	4,1	0,7
Koolhydraten (g)	78	14
Waarvan suikers (g)	7,1	1,3
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	33	6
Zout (g)	3,3	0,6

### ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja  
Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).