



VLUGGE BAMI MET 5-KRUIDENKIP

Met roerbakgroenten en rode peper



MASAN ROUGE

Deze soepele, licht kruidige wijn combineert geweldig met de gekruide kippendij en is ook niet te zwaar voor de bami.



Rode peper



Knoflook



Kippendijstukjes
5-kruiden ✨



Groentemix ✨



Sojasaus



Noedels

Totaal: 20-25 min.

Original

Supersimpel

Quick & Easy

Eet binnen 3 dagen

Lactosevrij

Deze bami is perfect als je wat minder tijd hebt en toch gezond wilt eten. Onze kipleverancier heeft de kip voorgekruid met Chinees vijfkruidenpoeder, dat bestaat uit kaneel, kruidnagel, steranijs, venkelzaad en szechuanpeper. De groenten zijn alvast voor je gesneden.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **vlugge bami met 5-kruidenkip**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Pers of snijd de **knoflook** fijn.



2 KIP BAKKEN

Verhit de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **kippendijstukjes** 5 minuten op middelhoog vuur.



3 GROENTEN BAKKEN

Voeg halverwege de **rode peper**, **knoflook** en **groentemix** toe (zie tip). Voeg de **sojasaus** en ketjap toe en bak, afgedekt, 6 – 8 minuten. Breng op smaak met peper en zout.



4 NOEDELS KOKEN

Breek ondertussen de **noedels** boven de pan met deksel en kook, afgedekt, 3 – 4 minuten op middelhoog vuur. Giet daarna af en spoel af met koud water.



5 NOEDELS ROERBAKKEN

Voeg de **noedels** toe aan de wok of hapjespan en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



6 SERVEREN

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

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Kippendijstukjes	100	200	300	400	500	600
5-kruiden (g) *						
Groentemix (g) 23 *	225	450	675	900	1125	1350
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Noedels (g) 1) 20)	75	150	225	300	375	450
Zonnebloemolie* (el)	1	1½	2	2½	3	3½
Ketjap* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						naar smaak

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3151 / 753	619 / 148
Vet totaal (g)	37	7
Waarvan verzadigd (g)	19,7	3,9
Koolhydraten (g)	72	14
Waarvan suikers (g)	8,9	1,7
Vezels (g)	6	1
Eiwit (g)	30	6
Zout (g)	2,2	0,4

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 20) Soja 23) Selderij

★ 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.

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.

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be

WEEK 30 | 2017

