

Bami goreng - Simpel en eigen kruiden

Een bami goreng die op een eenvoudige wijze met een eigen mengsel van kruiden uit de voorraad kan worden bereid. Het recept is vegetarisch, maar er is in het bereiden van het recept wel rekening gehouden met het eventueel toevoegen van vlees of een vleesvervanger.

Bereidingstijden: Totaal: 30 minuten; Voorbereiding: 10 minuten; Kooktijd: 20 minuten

Hulpmiddelen: wok

Ingrediënten 2 personen

1 stuks	ui
1 teen	knoflook
1 stuks	olijfolie
250 gram	mie
1 theelepel	kurkuma geelwortel)
0,5 theelepel	komijnzaad gemalen (djinten)
1 theelepel	gemberpoeder (djahé)
1 theelepel	koriander gemalen (ketoembar)
1 theelepel	sambal oelek
400 gram	wokgroente
1 eetlepel	ketjap manis

Variaties

- Toevoegen 150 gram kip, varkensvlees of vleesvervanger toevoegen.
- Toevoegen gebakken ei.
- Zelf groenten toevoegen i.p.v. een zak? Gebruik dan bijvoorbeeld prei, groene en/of rode paprika, taugé, rode peper (zonder zaden) en witte of Chinese kool.
- Vervang de gemberpoeder door verse gember.
 - 1 theelepel gemberpoeder staat gelijk aan 2 centimeter verse gemberwortel.

Voorbereiding

1. Tijdens het koken van de mie kun je de groenten snijden.
2. Ui snipperen.
3. Knoflook fijnsnijden.
4. *Indien eigen groenten en vlees, moet dit gesneden worden.*

Bereidingswijze

1. Kook de **mie** volgens de aanwijzing op de verpakking.
2. Fruit de ui en de knoflook in de **olijfolie**.
3. *Indien gewenst: vlees of vleesvervanger toevoegen en rondom bruin bakken.*
4. **Kurkuma, komijnzaad, gemberpoeder, koriander** en **sambal** toevoegen.
5. Goed doorroeren en even laten bakken.
6. **Wokgroente** en **ketjap** toevoegen.
7. Gedurende ± 6 minuten onder regelmatig doorroeren laten bakken.
8. De gekookte mie toevoegen en goed doorroeren.
9. De smaak testen en eventueel nog wat sambal of ketjap toevoegen.

Extra informatie

- Serveer met kroepoek.
- Vervang de gemberpoeder door verse gember of laos (vers of poeder).
- Vroeger gebruikte ik voor het gemak nog wel eens een boemboe van Sum & Sam voor het maken van bami. Dit recept is een prima alternatief voor het gebruik van de boemboe zonder dat je allerlei stoffen binnen krijgt waarvan je niet precies weet wat het is.

Bron van het originele recept: [Uit Paulines keuken - Easy bami goreng](#)

Bereid: Ja, meerdere keren.