

Bami recept

Bami Recept

Ingrediënten voor bami (4 personen)

- 300 g eiermie of bami noedels
- 300 g kipfilet of varkensvlees (in reepjes)
- 2 eieren
- 2 tenen knoflook (fijnggehakt)
- 1 ui (gesnipperd)
- 1 rode [paprika](#) (in reepjes)
- 1 prei (in ringen)
- 150 g witte kool of spitskool (fijn gesneden)
- 3 eetlepels ketjap manis
- 1 eetlepel sojasaus
- 1 eetlepel sambal oelek (optioneel, voor pit)
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 theelepel korianderpoeder
- 1 theelepel [kurkuma](#)
- 2 eetlepels olie (bij voorkeur wokolie of zonnebloemolie)
- Zout en peper naar smaak

Bereiding van bami recept voor goreng

1. **Kook de noedels** volgens de aanwijzingen op de verpakking. Spoel af met koud water en laat uitlekken.
2. **Bak de eieren** in een pan tot een dunne omelet, rol deze op en snijd in reepjes. Zet apart.
3. **Verhit olie in een wok** en fruit de ui en knoflook kort aan. Voeg daarna het vlees toe en bak dit goudbruin.
4. **Voeg de groenten toe** (paprika, prei en kool) en roerbak enkele minuten tot ze beetgaar zijn.
5. **Meng de kruiden** (gember, koriander en kurkuma) door de groenten en het vlees.

6. **Doe de gekookte mie erbij**, gevolgd door ketjap, sojasaus en eventueel sambal. Schep alles goed om op hoog vuur.
7. **Voeg de omeletreepjes toe** en breng op smaak met zout en peper.

Serveer de bami met kroepoek, atjar en eventueel satésaus voor een complete maaltijd.

Variaties op het bami recept

- **Vegetarisch**: vervang het vlees door tofu of tempeh.
- **Met garnalen**: heerlijk in combinatie met extra knoflook en een scheutje limoensap.
- **Extra gezond**: voeg broccoli, wortel of taugé toe.
- **Milde bami voor kinderen**: laat de sambal weg en gebruik alleen ketjap manis voor een zoetere smaak.

Tips voor de perfecte bami

1. **Gebruik koude noedels**: net als bij nasi is afgekoelde mie beter om te wokken.
2. **Roerbak op hoog vuur** voor die typische wok-smaak.
3. **Kruid naar smaak**: proef tussendoor en voeg meer ketjap of sambal toe naar wens.
4. **Maak extra veel**: bami smaakt de volgende dag vaak nóg lekkerder.

Zelf bami maken: snel, lekker en veelzijdig

Met dit eenvoudige recept zet je in een handomdraai een heerlijke pan bami goreng op tafel. Het gerecht is voedzaam, smaakvol en makkelijk aan te passen aan jouw voorkeur. Of je nu kiest voor vlees, garnalen of een vegetarische variant: bami blijft een echte allemansvriend.