

34. Roergebakken bami, net even anders

Aantal personen: 4

- • 400 gram kipfilet
- • 1 zakje bamigoreng (marinade - o.a. Go-Tan)
- • 1 pakket bamigroenten (ca. 500 gram)
- • 2 uien
- • 2 teentjes knoflook
- • 3 el (zonnebloem)olie
- • 250 gram mie
- • 2 eieren
- • 2 el koffiemelk
- • olijfolie

Snijd de kipfilet in repen en marineer ze in de bamigoreng marinade volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Halveer de Spaanse peper uit het bamipakket, verwijder de zaadlijst en zaadjes en snijd het vruchtvlees in reepjes. Snipper de uien en pel de knoflook.

Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de ui met de Spaanse peper ca. 1 minuut. Pers de knoflook erboven uit, voeg het vlees toe en roerbak het geheel ca. 5 minuten. Voeg dan de bamigroenten toe en roerbak nog ca. 5 minuten. Kook ondertussen de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Klop de eieren los met de koffiemelk, wat peper en zout naar smaak. Verhit wat olijfolie in een koekenpan, bak er een omelet van en snijd deze daarna in ruiten. Schep de mie door het vleesmengsel en breng op smaak met peper en zout. Roerbak het geheel nog ca. 3 minuten en verdeel daarna de omeletritjes over de bamischotel.

Bevat per portie van 225 gram 405 kcal.