

A close-up photograph of a meal. In the foreground, a dark blue plate holds several golden-brown, fried chicken wings. Behind it, a green bowl contains white rice, and a brown bowl holds a dish of noodles or rice with a brown sauce. To the right, a tall, clear glass is filled with a light-colored beer, topped with a thick head of white foam. The background is slightly blurred, showing a wooden surface and a red object, possibly a glass or container.

INGREDIËNTEN
[Conimex Wok Olie](#)
 400 g ongekruid mini drumsticks en
 kippenvleugels
 1 bakje [Conimex Boemboe voor](#)
[Ajam Paniki](#)
 1 grote komkommer
 1 citroen
 1 zakje (150 g) geraspte wortel
[Conimex Woksaus Knoflook](#)
[Koriander](#)
 1 pak [Conimex Mihoen](#)

Bevat per portie:
Koolhydraten 71 g
Vet totaal 21 g
Energie 540 kcal

OP TAFEL

Zet Conimex Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



BABI KETJAP MET GEMBERSIROOP, PAKSOI EN MIE

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar. Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
- Was en snijd ondertussen de paksoi in reepjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes 5 minuten. Schep de paksoi erdoor en roerbak deze 3 minuten mee.
- Schep de roerbaksaus en de gembersiroop erdoor en laat het gerecht nog 2 minuten pruttelen.
- Schep de mie en de babi ketjap met paksoi in diepe borden of kommen en strooi er wat gebakken uitjes over.

LEKKER	ANDERS	KAN	OOK
Houd je van heet; maak dan sambalmie. Bak in een hete wok met een scheutje olie de uitgelekte afgekoelde mie met wat sambal en een scheutje ketjap. Goed door warmen en eventueel – met de paksoi – 2 in ringen gesneden rode paprika's toevoegen.			

OP	TAFEL
Zet Conimex Kroepoek, Ketjap en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen. Geef er een groene salade bij, dan heb je je portie groente voor de dag lekker binnen.	



Aantal personen: **4**
Bereidingstijd ca. **30** minuten
Bereidingstechniek: **Wokken**
Moeilijkheidsgraad: **Eenvoudig**

INGREDIËNTEN

250 g [Conimex Mie \(nestjes\)](#)
1 struik (ca. 500 g) paksoi
[Conimex Wok Olie](#)
400 g (varkens) vleesreepjes
1 pot [Conimex Roerbaksaus Babi](#)
[Ketjap](#)
3 eetlepels [Conimex Gembersiroop](#)
[Conimex Gebakken Uities](#)

*Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten
verhoudingsgewijs voor minder of meer
personen*

Bevat per portie:
Koolhydraten 82 g
Vet totaal 19 g
Energie 630 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

- Snijd het vlees in stukjes.
- Meng in een kom het citroensap met, de ketjap, de djahé, de laos, wat zout en wat peper.
- Voeg de vleesplakjes toe en laat ze 10 minuten trekken.
- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de vleesplakjes op een matig hoog vuur in ca. 8 minuten gaar en krokant.
- Voeg al roerende 2 dl kokend water toe aan de sausmix.
- Verdeel het vlees over 4 warme borden en schenk wat saus over de vleesstukjes. Geef de rest van de saus en de warme rijst er apart bij.



Aantal personen: 4
Bereidingstijd ca. 20 minuten
Bereidingstechniek: **Wokken**

OP	TAFEL
Zet Conimex Seroendeng en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen. Lekker gewokte groenten en een salade met verse vruchten (bijv. ananas, mango en lychee).	

1 zakje [Conimex Babi Pangangsaus](#)

Bevat per portie:
Koolhydraten 77 g
Vet totaal 42 g
Energie 780 kcal



WWW.CONIMEX.NL

GOLDEN OLDIE: BAHMI GORENG



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar. Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
- Meng ondertussen de mix voor Bahmi Goreng met 1 dl kokend water en laat het tenminste 10 minuten staan.
- Snijd de hamlapjes in kleine blokjes.
- Pel en snijd de knoflook fijn. Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de vleesblokjes ca. 3 minuten. Roer de geweldige mix erdoor.
- Voeg de bahmigroenten en de knoflook toe en wok ze 5 minuten mee. Voeg vervolgens de ketjap en de sambal (hoe meer, hoe heter!) toe, schep de goed uitgelekte mie erdoor en wok nog 3 minuten.
- Schep de bahmi goreng op 4 borden.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

In Indonesië wordt er met Bahmi Goreng eindeloos gevarieerd. Restjes vlees en groenten van de vorige dag. Of je kunt er voor een authentieke maaltijd nog een omelet of spiegeleieren bijbakken. Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sambal, Ketjap, Kroepoek, Seroendeng, Gebakken Uitjes en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken

INGREDIËNTEN

0.5 zak [Conimex Mie \(nestjes\)](#)

1 zakje [Conimex Mix voor Bahmi Goreng](#)

300 g hamlapjes

2 teentjes knoflook

[Conimex Wok Olie](#)

500 g bahmigroentepakket

4 eetlepels [Conimex Ketjap Manis](#)

2 theelepels [Conimex Sambal Oelek](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 63 g

Vet totaal 16 g

Energie 510 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

BEEFREEPJES IN OESTERSAUS



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Snijd de biefstuk in smalle reepjes.
- Was en snijd de snijboontjes in schuine ruitjes. Pel en snijd de uien in ringen en snijd de knoflook in dunne plakjes.
- Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de snijboonruitjes 3 minuten. Voeg de uienringen en de knoflook toe en wok deze 3 minuten mee. Schep er vervolgens de beeffreepjes door en wok nog 3 minuten. Voeg dan oestersaus (ca. 3 eetlepels) naar smaak toe en laat 1 minuut zachtjes pruttelen.
- Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 15 seconden koken. Direct afgieten in een vergiet.
- Schep de warme mihoen en de beeffreepjes in diepe borden of kommen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	20 minuten
Bereidingstechniek: Wokken		

LEKKER ANDERS KAN OOK

Vervang de snijboontjes door in stukjes gesneden sperzieboontjes of smalle plakjes wortel en (varkens)vleesreepjes of reepjes gesneden kipfilet (5 minuten wokken) als vervanger van de beeffreepjes dan smaakt dit gerecht opeens lekker heel anders.

OP

Zet Conimex Kroepoek, Gebakken Uitjes en Seroendeng op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

TAFEL

INGREDIËNTEN

400 g biefstuk
500 g snijboontjes
2 uien
2 teentjes knoflook
[Conimex Wokolie](#)
[Conimex Oestersaus](#)
1 pak [Conimex Mihoen](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 60 g
Vet totaal 13 g
Energie 480 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

BOMBAYBALLETJES MET WORTEL-KOMKOMMERSALADE



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de rijst (uit het pak) toe aan het kokende water en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Goed doorroeren, afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
- Meng het gehakt met de Garam Masala (uit het pak) en de koriander. Voeg eventueel 1 ei toe. Vorm hier middelgrote gehaktballetjes van.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de gehaktballetjes voorzichtig in 3 minuten rondom bruin. Laat de gehaktballetjes op een matig hoog vuur in ca. 5 minuten gaar worden.
- Meng ondertussen het zakje sausmix (uit het pak) met 0,5 dl koud water, eventueel wat zout en het citroensap tot een gladde dressing en laat deze ca. 5 minuten staan.
- Was de komkommer en snijd in dunne halve plakjes.
- Meng de komkommerplakjes met de geraspte wortel en de dressing.
- Verdeel de rijst over 2-3 grote borden. Schep de Bombayballetjes erop en geef de wortel-komkommersalade en de pappadums er apart bij.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Als je een vegetarische variant van dit gerecht wilt, gebruik dan – in plaats van gehakt – Quorn Fijnggehakt of tofu wokgehakt.

OP

TAFEL

Zet Conimex Mango Chutney en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal personen:	2
Bereidingstijd	ca. 25 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig

INGREDIËNTEN

1 pak [Conimex Maaltijdpakket Kebab Bombay](#)
400 g gehakt
2 eetlepels fijngehakte koriander
[Conimex Wok Olie](#)
0.5 dl citroensap
0.5 komkommer
1 zakje (150 g) geraspte wortel
1 zak [Conimex Indiase Pappadums](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 73 g
Vet totaal 44 g
Energie 850 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a plate of spaghetti. The spaghetti is topped with meatballs, green vegetables (possibly green beans or peas), and a red sauce. The plate is green and is placed on a woven placemat. In the background, a silver fork and a glass of red liquid are visible.

Bevat per portie:
Koolhydraten 108 g
Vet totaal 27 g
Energie 890 kcal



WWW.CONIMEX.NL

CHINESE GEWOKTE MIE MET FIVE SPICE



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Maak de oesterzwammen schoon en snijd ze in vieren.
- Was de paksoi, laat de kleine blaadjes heel en snijd de grote blaadjes in reepjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes 5 minuten. Voeg de oesterzwammen en de paksoi toe en roerbak deze nog 3 minuten mee. Schep de afgekoelde noedels en de woksous naar smaak (ca. 5 eetlepels) erdoor en warm alles goed door.
- Schep de woknoedels in diepe borden of kommen en strooi de peterselie erover.



Aantal	personen:	2
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

In plaats van oesterzwammen kun je ook champignons of gemengde paddestoelen gebruiken. De (varkens)vleesreepjes kun je vervangen door reepjes kipfilet of runderreepjes (4 minuten roerbakken). Voeg met de noedels ook 75 g taugé toe.

OP

TAFEL

Zet Conimex Atjar en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

INGREDIËNTEN

0.5 pak(125 g) [Conimex Wok](#)

[Noedels](#)

150 g oesterzwammen

1 kleine struik paksoi

[Conimex Wok Olie](#)

200 g (varkens)vleesreepjes

[Conimex Woksous Five Spice](#)

2 eetlepels fijngehakte peterselie

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 63 g
Vet totaal 26 g
Energie 620 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

WWW.CONIMEX.NL

FIVE SPICEBAHMI



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar. Trek de mie na 2 minuten koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes ca. 3 minuten.
- Voeg de bahmigroenten toe en roerbak ze 5 minuten mee. Voeg vervolgens de woksaus naar smaak (ca. 8 eetlepels) toe, schep de goed uitgelekte mie erdoor en roerbak nog 3 minuten.
- Schep de Five Spicebahmi op 4 borden.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de vleesreepjes door in wat Conimex Ketjap Marinade gemarineerde kipfiletreepjes. Breng de bahmi op smaak met bijv. Woksaus Zoete Soja en bestrooi met wat fijngehakte koriander of selderij.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	25 minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:		Eenvoudig

INGREDIËNTEN

300 g (roerbak)vleesreepjes

800 g bahmigroentepakket

[Conimex Woksaus Five Spice](#)

[0.5 zak \(250 g\) Conimex Mie \(nestjes\)](#)

[Conimex Wok Olie](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 65 g
Vet totaal 15 g
Energie 510 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

FIVE SPICE KIP MET SINAASAPPEL EN MIHOEN



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
- Snijd de kipfilet in reepjes.
- Snijd de worteltjes in schuine dunne plakjes.
- Was en rasp de schil van 1 sinaasappel. Schil beide sinaasappels en snijd ze in partjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de plakjes wortel 5 minuten. Voeg de kipreepjes toe en wok deze nog 5 minuten mee. Voeg naar smaak de woksaus (ca. 9 eetlepels), de sinaasappelrasp en de partjes sinaasappel toe en wok nog 1 minuut.
- Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken. Direct afgieten in een vergiet.
- Schep de warme mihoen in diepe borden of kommen en schep de Five Spicekip erover. Bestrooi met wat gebakken uitjes.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de reepjes kip door vleesreepjes of blokjes tofu. Voeg met de wortel 1 in partjes gesneden ui toe.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sambal en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	30 minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:		Eenvoudig

INGREDIËNTEN

300 g kipfilet

600 g geschrapte worteltjes

2 sinaasappels

[Conimex Woksaus Five Spice](#)

[Conimex Wok Olie](#)

1 pak Conimex Mihoen

[Conimex Gebakken Uitjes](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 76 g
Vet totaal 21 g
Energie 730 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

FOO YONG HAI MET GARNALEN



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
- Meng ondertussen in een kom de eieren met de omeletmix (uit het pakje) en 5 eetlepels koud water. Klop dit met een garde goed door.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de groenten ca. 3 minuten. Voeg de garnalen toe en wok deze ca. 2 minuten mee. Roer er vervolgens 2,5 dl water en de sausmix (uit het pakje) door. Breng de saus al omscheppende aan de kook en kort laten pruttelen.
- Schep de groenten uit de pan en houd ze in een afgedekte schaal warm.
- Zet de wok terug op het vuur en voeg een scheutje wokolie toe. Voeg het eimengsel toe en blijf roeren tot het ei volledig gestold is. Schep de woknoedels erdoor en wok nog 3 minuten.
- Schep de gewokte foo yong hai en de gewokte groenten met garnalen in diepe borden of kommen en strooi de bieslook erover.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Je krijgt opeens een heel ander lekker gerecht door kleine stukjes gesneden kip te nemen in plaats van de garnalen (bak de kipstukjes ca. 5 minuten met de groenten mee). En de roerbakgroenten kun je vervangen door 300 g gewassen spinazie (ca. 2 minuten wokken).

OP

TAFEL

Zet Conimex Sojasaus en/of Ketjap op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.



Aantal personen:	2
Bereidingstijd	ca. 20 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken

INGREDIËNTEN

0.5 pak (125 g) [Conimex Wok Noedels](#)
2 eieren

[Conimex Mix voor Foo Yong Hai](#)
[Conimex Wok Olie](#)

400 g roerbakgroenten

200 g gepelde rauwe garnalen

2 eetlepels fijngeknipte bieslook

*Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten
verhoudingsgewijs voor minder of meer
personen*

Bevat per portie:

Koolhydraten 75 g

Vet totaal 52 g

Energie 920 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

FRISSE SAMBALBOONTJES MET MIE EN KIP

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de kipblokjes, de sperzieboontjes en 1-2 eetlepels sambal (hoe meer, hoe heter!) 10 minuten. Voeg de boemboe en de kokosmelk toe en laat het geheel ca. 5 minuten, met een deksel op de wok, zachtjes pruttelen.
- Schep de afgekoelde mie erdoor, goed doorwarmen.
- Schep de mie in diepe borden of kommen en geef er de rest van de sambal apart bij.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Met vrijwel dezelfde ingrediënten kun je toch een heel andere smaak krijgen, als je de kipfilet vervangt door 325 g tofu naturel of door rauwe garnalen (beide 5 minuten roerbakken!). Gebruik ook eens snijbonen, peultjes en/of sugarsnaps in plaats van sperziebonen.

OP

TAFEL

Zet Conimex Seroendeng op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

250 g [Conimex Mie \(nestjes\)](#)

400 g kipfilet

[Conimex Wok Olie](#)

800 g gebroken verse sperzieboontjes

1 potje [Conimex Sambal Tjampoer](#)

1 bakje [Conimex Boemboe Sajoer](#)

[Boontjes](#)

1 pakje [Conimex Romige Kokosmelk](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 70 g

Vet totaal 26 g

Energie 660 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

WWW.CONIMEX.NL

WWW.CONIMEX.NL

GEVULDE CHINESE FLENSJES



BEREIDING

- Meng de vleesreepjes met de marinade en laat 30 minuten intrekken.
- Was en snijd ondertussen de lente-uitjes in smalle reepjes.
- Was en snijd de komkommer in smalle reepjes. Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de vleesreepjes in ca. 5 minuten gaar en krokant.
- Verwarm ondertussen de pannenkoeken/flensjes zoals vermeld staat op de verpakking.
- Schep alle groenten en de vleesreepjes in aparte diepe kommetjes en leg de warme pannenkoeken/flensjes op een groot bord. Verdeel aan tafel de groenten en de vleesreepjes over de pannenkoeken/flensjes en schenk er wat sweet chilisaus of oestersaus over.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Verras je tafelgenoten eens door in plaats van gewokte vleesreepjes krokante in reepjes gesneden pekingeend (kant-en-klaar bij Chinees restaurant) in de pannenkoekjes te doen.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek, Gebakken Uitjes en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen. Geef er – als groente – in reepjes gesneden (ijsberg)sla bij. Dat is goed voor de vitaminen en geeft bovendien een lekker knappertje.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	40 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	

INGREDIËNTEN

500 g (varkens)vleesreepjes

8 eetlepels [Conimex Ketjap Marinade](#)

6 lente-uitjes

halve komkommer

[Conimex Wok Olie](#)

8 dunne pannenkoeken/flensjes (kant-en-klaar)

125 g taugé

Conimex Sweet Chilisaus en/of

Oestersaus

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 60 g
Vet totaal 31 g
Energie 670 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a plate of spaghetti. The spaghetti is topped with a rich, dark meat sauce. To the right of the spaghetti is a side salad consisting of shredded lettuce, sliced tomatoes, and sliced cucumbers. In the background, there is a glass of water with a decorative pattern and a small bowl of salad. The entire meal is set on a red tablecloth.



WWW.CONIMEX.NL

dichtbij het vuur
WWW.CONIMEX.NL

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken. Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in schuine stukjes. Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de paprikastukjes 3 minuten. Voeg de roerbakgroenten en de doperwtjes toe en wok deze ca. 3 minuten mee. Klop het ei snel los. Voeg aan de roerbakgroenten toe en roer tot het ei is gestold. Roer vervolgens ½ dl water en de boemboe door de groenten in de wok. Schep dan de mie en de hamblokjes erdoor en wok nog 2 minuten. Schep de gewokte mie met paprika en roerei in diepe borden of kommen.

LEKKER ANDERS KAN OOK

Vervang de mie nestjes door Chinese eiermie of woknoedels
(volg de bereidingswijze op de verpakking).

Op	TAFEL
Zet Conimex Sambal, Ketjap, Atjar, Seroendeng en Gebakken	
Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te	
nemen.	



Aantal personen: 4
Bereidingstijd ca. 25 minuten
Bereidingstechniek: Wokken
Moeilijkheidsgraad: Eenvoudig

INGREDIËNTEN

0.5 zak [Conimex Mie \(nestjes\)](#)

2 paprika's (rood, groen en/of geel)

Conimex Wok Olie

200 gram roerbakgroentepakket

200 gram doperwtjes (diepvries)

1 ei

1 bakje **Conimex Boemboe voor Bahmi**

150 gram hamblokjes

*Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten
verhoudingsgewijs voor minder of meer personen*

Bevat per portie:

Koolhydraten 60 g

Vet totaal 20,5 g

Energie 507 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a bowl of spaghetti. The spaghetti is topped with several large, cooked shrimp, pieces of green broccoli, and a generous amount of melted, golden-brown cheese. The bowl is dark-colored and sits on a green placemat. In the background, two red glasses and a pair of chopsticks are visible on a red surface.



WWW.CONIMEX.NL

INDIASE KORMASALADE MET YOGHURTDRESSING

BEREIDING

- Was en schil de aardappels. Snijd ze in gelijke kleine stukjes.
- Was en snijd de tomaten in partjes.
- Pel en snijd de uien in ringen.
- Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de stukjes aardappel, de sperzieboontjes en de ui 5 minuten. Voeg de kruidenpasta toe en roerbak 3 minuten. Voeg 2 dl water en 1 dl yoghurt toe en laat de groenten, met een deksel op de wok, op een laag vuur in ca. 25-30 minuten gaar worden. Af laten koelen.
- Meng een dressing van de rest van de yoghurt, 1 eetlepel olie en de munt. (Voeg eventueel naar smaak wat zout en peper toe.)
- Meng het groentemengsel met de tomatenpartjes en schep de (lauwwarme of koude) Indiase kormasalade in een grote schaal of verdeel over 4 borden. Verdeel de yoghurt-munt dressing over de salade.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Je krijgt een lekkere variant als je de helft van de aardappels vervangt door 1 uitgelekt blikje kikkererwten of linzen. Warm de kikkererwten of linzen nog ca. 3 minuten mee. Bestrooi de salade met geroosterde amandelen.

OP

TAFEL

Zet Conimex Atjar en Mango Chutney op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen. Lekker met gegrilde kerriekippenpootjes.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	40 minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:		Eenvoudig

INGREDIËNTEN

6 grote vastkokende aardappels

3 vleestomaten

2 uien

[Conimex Wok Olie](#)

600 gram gebroken sperzieboontjes

1 bakje [Conimex Kruidenpasta Korma](#)

[Bloemkool](#)

2.5 dl volle yoghurt

3 eetlepels fijngehakte munt

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 45 g
Vet totaal 19 g
Energie 400 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

WWW.CONIMEX.NL

KETJAPCHAMPIGNONS MET PAPRIKA EN EIERMIE



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout) aan de kook. Voeg de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar. Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Maak ondertussen de champignons schoon en halveer ze.
- Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in schuine stukjes.
- Pel en snijd de knoflook in plakjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de champignons, de paprika en de knoflook 5 minuten. Voeg een flinke scheut ketjap toe en wok totdat de helft van het vocht is opgenomen. Haal de champignons uit de wok en houd ze warm.
- Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur. Laat de wok goed heet worden. Klop de eieren snel los met een scheutje ketjap. Voeg een scheutje olie toe aan de wok en roer het ei erdoor totdat het begint te stollen. Schep de mie erdoor en wok nog 1 minuut.
- Schep de eiermie in diepe borden en verdeel de ketjapchampignons erover. Bestrooi met de pinda's.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

800 g champignons

2 paprika's

2 eieren

75 g gezouten pinda's

1 zak [Conimex Chinese Eiermie](#)

2 teentjes knoflook

[Conimex Wok Olie](#)

[Conimex Ketjap Manis](#)

LEKKER **ANDERS** **KAN** **OOK**
Vervang de heft van de champignons door 400 g in blokjes gesneden kipfilet of vleesreepjes. Vervang de ketjap en de knoflook door Woksaus Zoete Soja of Five Spice.

OP **TAFEL**
Zet Conimex Sambal en Ketjap op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 53 g
Verzadigd vet 30 g
Energie 580 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a bowl filled with fried rice. The rice is golden-brown and mixed with various ingredients including green bell peppers, white onions, and pieces of meat. A black spoon is visible in the upper right corner of the bowl. In the background, a glass of green liquid and a dark bowl are partially visible.

Bevat per portie:
Koolhydraten 75 g
Vet totaal 15 g
Energie 586 kcal



WWW.CONIMEX.NL

KOKOSNASI MET ROODBAARSFILET



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan. Laat de rijst zonder deksel koud worden, geregeld omscheppen.
- Meng ondertussen de groentemix (uit het pakje) met 1 dl heet water, ten minste 10 minuten laten staan.
- Snijd de visfilet in blokjes van 3-4 cm.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de visblokjes in ca. 3 minuten voorzichtig gaar. Haal ze uit de wok en houd ze warm (op een warme plaat op het fornuis of in de een lauw warme oven).
- Maak de wok schoon en zet deze terug op het vuur. Laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en wok de groenten ca. 5 minuten. Meng de gewelde groentemix en de rijst erdoor. Voeg de kruidenmix (uit het pakje) toe en wok 2 minuten.
- Schep voorzichtig de gare visblokjes en de geraspte kokos door de nasi. Schep de kokosnasi op borden of in kommen.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Breng de kokosnasi eventueel verder op smaak met wat citroen- of limoensap. Vervang de visfilet door kip of in blokjes gesneden hamlapjes. Roerbak deze 8 minuten en voeg vervolgens direct de groenten toe.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sojasaus en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal personen:	4
Bereidingstijd	ca. 25 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig

INGREDIËNTEN

1 pakje [Conimex Mix voor Nasi Speciaal](#)

400 g roodbaarsfilet (of een andere stevige visfilet)

800 g roerbakgroenten

6 eetlepels [Conimex Geraspte Kokos](#)

400 g witte rijst

[Conimex Wok Olie](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 90 g
Vet totaal 26 g
Energie 720 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a plate of food. The main dish consists of golden-brown fried chicken pieces, chunks of bright yellow pineapple, and sliced onions, all coated in a dark, glossy sauce. This is served alongside a mound of fluffy white rice. In the background, slightly out of focus, are a dark bowl containing a soup with dumplings, a clear glass of water, and another small bowl with more food. The entire meal is set on a dark, textured surface.



WWW.CONIMEX.NL

MIESOEP MET PREI EN GEHAKTBALLETJES



BEREIDING

- Breng de bouillon in een grote wok aan de kook.
- Meng ondertussen het gehakt met de bahmikruiden en draai er kleine balletjes van.
- Was en snijd de tomaten in blokjes.
- Voeg de gehaktballetjes toe aan de bouillon en laat deze ca. 3 minuten koken.
- Voeg de mie en de preiringen toe en kook deze in ca. 4 minuten gaar. Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om.
- Schep de miesoep in diepe borden of grote kommen, verdeel de tomatenblokjes over de soep en serveer direct.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de kruidenmix voor Bahmi door Kruidenmix voor Nasi of breng het gehakt op smaak met wat Kerrie Djawa, wat Djintan, wat zout en wat peper.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sojasaus, Ketjap en Oestersaus op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 30	minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

300 g gehakt

2 tomaten

400 g preiringen

2 l groentebouillon (van tabletten)

1 zakje [Conimex Kruidenmix voor Bahmi](#)

1 zak [Conimex Chinese Eiermie](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 69 g
Vet totaal 22 g
Energie 620 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

MIHOEN MET PANIKI KIP EN KORIANDER



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 15 seconden koken. Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Snijd ondertussen de kipfilet in reepjes.
- Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in smalle reepjes.
- Was en snijd de spitskool in smalle reepjes.
- Zet een grote wok op hoog vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de kipfilet 5 minuten. Voeg de paprika en de spitskool toe en wok deze 3 minuten mee. Voeg de boemboe en 1 dl water toe en laat het gerecht 3 minuten pruttelen. Schep de mihoen en de koriander erdoor en warm goed door.
- Schep de pittige mihoen in diepe borden of kommen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	20 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de kip door vleesreepjes en de spitskool door Chinese kool of paksoi.

OP

TAFEL

Zet Gebakken Uitjes, Seroendeng, Ketjap en/of Sojasaus, Sambal, Atjar en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

INGREDIËNTEN

1 pak [Conimex Mihoen](#)

400 g kipfilet

2 rode paprika's

1 spitskool

[Conimex Wok Olie](#)

1 bakje [Conimex Boemboe voor Ajam Paniki](#)

3 eetlepels fijngehakte koriander

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 64 g
Vet totaal 18 g
Energie 548 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

MIHOENSALADE MET CHILI-GEMBERCHAMPIGNONS

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken. Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Maak de champignons schoon en halveer de grote exemplaren.
- Snijd de gerookte kipfilet in reepjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de champignons in ca. 3 minuten beetgaar. Voeg dan op een laag vuur de woksau naar smaak (8-12 eetlepels), het citroensap en de kipreepjes toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
- Meng in een kom de afgekoelde mihoen met de gewokte champignons en de slablaadjes. Schep de mihoensalade op 4 grote borden of in een grote schaal en bestrooi met de kroepoek.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Als lekkere variant kun je reepjes ham of uitgebakken spekreepjes gebruiken in plaats van de gerookte kipfiletreepjes. Ook is het heel lekker om een bakje gehalveerde kerstomaatjes toe te voegen aan de mihoensalade.

OP

TAFEL

Zet Conimex Ketjap en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen.



Aantal personen:	4
Bereidingstijd ca.	15 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig

INGREDIËNTEN

1 pak [Conimex Mihoen](#)
500 g champignons
250 g gerookte kip
[Conimex Wok Olie](#)
[Conimex Woksau Chili Gember](#)
6 eetlepels citroensap
200 g gemengde slablaadjes
1 zak [Conimex Kroepoek Hot](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 89 g
Vet totaal 19 g
Energie 640 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

GOLDEN OLDIE NASI RAMES



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan. Laat de rijst zonder deksel koud worden, geregeld omscheppen.
- Steek de BBQ aan of verhit de grill, grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
- Snijd de kipfilet in lange brede repen (leg eventueel de repen kipfilet tussen 2 lagen huishoudfolie en sla ze met een deegroller voorzichtig plat).
- Rijg de kipfilet aan satéstokjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een (heel klein) scheutje wokolie toe en bak de spekblokjes in ca. 3 minuten uit. Voeg de afgekoelde rijst en de kruidenmix toe en wok dit ca. 5 minuten.
- Schep de nasi uit de wok en houd deze afgedekt warm.
- Breng ondertussen de satésauspasta (uit het kuipje) met 3 dl water al roerende op een laag vuur aan de kook. Laat de saus 1 minuut zachtjes doorkoken.
- Zet de wok terug op het hoogste vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de groenten ca. 3 minuten. Voeg 2 dl water en de boemboe toe en laat het geheel ca. 3 minuten doorkoken.
- Rooster ondertussen de kipsaté op of onder de hete BBQ, grill of grillpan in ca. 10 minuten aan beide kanten gaar. Geregeld keren.
- Schep de nasi rames op 4 warme borden.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	35 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	

INGREDIËNTEN

300 g (witte) rijst

400 g kipfilet

[Conimex Satéstokjes](#)

[Conimex Wok Olie](#)

75 g ontbijtspekblokjes

1 zakje [Conimex Kruidenmix voor Nasi](#)

1 kuipje [Conimex Maleise Pinda](#)

[Satésaus](#)

600 g gemengde roerbakgroenten

1 bakje [Conimex Boemboe voor Sajoer](#)

[Tjampoer](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 102 g

Vet totaal 49 g

Energie 1030 kcal

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

In Indonesië maakt iedereen Nasi Rames op z'n eigen manier. De een geeft er spiegel-eieren bij, terwijl anderen er gebakken kerriedrumsticks, rolletjes gekookte ham, gebraden varkensfricandeau of gebarbecuede saté babi bijgeven. Doe wat je lekker vindt!

OP

TAFEL

Zet Conimex Seroendeng en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

NOEDEL MET GROENTEN EN LAMSVLEES



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
- Was en snijd de groenten in kleine stukjes.
- Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de blokjes lamsvlees 5 minuten. Schep de groenten (wat het langst duurt om gaar te worden gaat het eerst in de wok, dus eerst de worteltjes, dan de peultjes en de lente-ui en als laatste de spinazie) erdoor en wok tot alle groenten beetgaar zijn. Schep de afgekoelde noedels erdoor en wok nog 3 minuten. Voeg dan de woksau naar smaak (ca. 5 eetlepels) toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
- Schep de gewokte noedels met Sweet & Sour groenten in diepe borden of kommen.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang het lamsvlees door in reepjes gesneden kipfilet of roerbakvleesreepjes. Gebruik voor 2 personen in plaats van de Wok Olie, de Woksau en de Wok Noedels een compleet Wokgerecht Sweet & Sour.

OP

TAFEL

Zet Gebakken Uitjes en Atjar op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal personen: **2**
Bereidingstijd ca. **15 minuten.**
Bereidingstechniek: **Wokken**

INGREDIËNTEN

0.5 pak (125 g) [Conimex Wok Noedels](#)

[Conimex Wok Olie](#)

400 g groenten (bijv: jonge spinazie, worteltjes, peultjes en/of lente-uitjes)

200 g lamsvleesreepjes

[Conimex Woksau Sweet & Sour](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 69.4 g

Vet totaal 33.7 g

Energie 698 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

NOEDELN MET SESAMKIP EN BOONTJES

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
- Snijd de kipfilet in reepjes.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in vieren.
- Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de reepjes kip en de sperzieboontjes 5 minuten. Schep de champignons en de sesamzaadjes erdoor en wok nog 3 minuten. Schep de afgekoelde noedels erdoor en wok nog 3 minuten. Voeg dan de woksous naar smaak (ca. 4 eetlepels) toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
- Schep de gewokte noedels met sesamkip in diepe borden of kommen.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de Woksous Zoete Soja door Woksous Sweet & Sour of Woksous Gember Lemon en de sperzieboontjes door in ruitjes gesneden snijboontjes. Gebruik in plaats van de Wok Olie, de Woksous en de Wok Noedels een compleet Wokgerecht Zoete Soja.

OP

TAFEL

Zet Gebakken Uitjes en Atjar op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal	personen:	2
Bereidingstijd	ca. 15	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

0.5 pak [Conimex Wok Noedels](#)

200 gram kipfilet

200 gram champignons

[Conimex Wok Olie](#)

200 gram gebroken sperzieboontjes

1.5 eetlepels sesamzaadjes

[Conimex Woksous Zoete Soja](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 61 g

Vet totaal 27 g

Energie 636 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

NOEDEL MET VLEESREEPJES EN LENTE-UI



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
- Maak de champignons schoon en halveer ze.
- Was en snijd de lente-uitjes in stukjes van ca. 2 cm.
- Was en snijd de tomaten in partjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de champignons en de vleesreepjes 5 minuten. Schep de afgekoelde noedels en de lente-uitjes erdoor en wok nog 3 minuten. Voeg dan de woksau naar smaak (ca. 5 eetlepels) en de partjes tomaat toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
- Schep de woknoedels in diepe borden of kommen en strooi de koriander erover



Aantal	personen:	2
Bereidingstijd	ca.	20 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

In plaats van champignons kun je ook shii-takes of oesterzwammen gebruiken. Ook kun je de (varkens)vleesreepjes door runderreepjes (4 minuten wokken) vervangen.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

INGREDIËNTEN

0.5 pak ([125 g](#)) [Conimex Wok Noedels](#)

250 g champignons

4 lente-uitjes

2 tomaten

[Conimex Wok Olie](#)

200 g (varkens)vleesreepjes

[Conimex Woksau Knoflook Koriander](#)

2 eetlepels grofgehakte koriander

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 70 g
Vet totaal 26 g
Energie 660 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

NOEDELSALADE MET KIP EN TOMAAT



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
- Verdeel ondertussen de broccoli in roosjes en was ze. Snijd de steel van de broccoli in dunne plakjes.
- Was en halveer de kerstomaatjes.
- Snijd de kipfilet in smalle reepjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en bak de kipreepjes ca. 5 minuten. Voeg de broccoli toe en roerbak ca. 5 minuten. Schep de noedels erdoor en roerbak nog 1 minuut.
- Voeg de kerstomaatjes, de woksaus naar smaak (ca. 10 eetlepels), de atjar (en eventueel wat van het vocht) en de peterselie toe en schep alles nog een keer goed door elkaar. Af laten koelen.
- Schep de (lauwwarme of koude) gewokte noedelsalade in een grote schaal of verdeel over 4 borden.

LEKKER

ANDERS

KAN

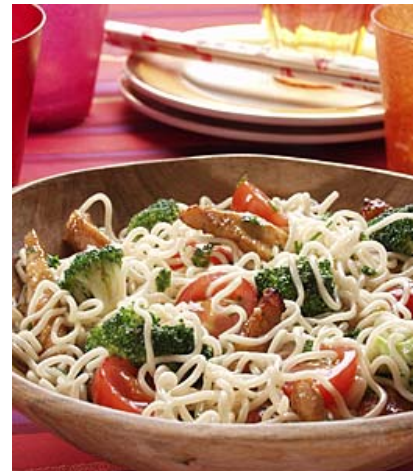
OOK

Dol op saté? Marineer dan de in kleine blokjes gesneden kipfilet in een mengsel van 5 eetlepels woksaus en 2 eetlepels wok olie. Rijg de blokjes aan satéstokjes en grill ze in ca. 10 minuten op de BBQ of onder de grill goudbruin en gaar. Voor de vitamientjes kun je er nog een salade van 150 g fijngesneden rauwkost (kant-en-klaar) bij serveren.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sambalsauzen, Kroepoek en Seroendeng op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 15	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

1 pak [Conimex Wok Noedels](#)

1 grote struik broccoli

1 doosje kerstomaatjes (ca. 250 g)

400 g kipfilet

[Conimex Wok Olie](#)

[Conimex Woksaus Gember Lemon](#)

6 eetlepels [Conimex Atjar Tjampoer](#)

4 eetlepels fijngehakte peterselie

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 66 g

Vet totaal 20 g

Energie 590 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

- Breng de bouillon met de kruidenmix in een grote wok op het hoogste vuur aan de kook.
- Halveer de shii-takes (snijd grote exemplaren in vieren).
- Maak de prei schoon en snijd ze in smalle ringen.
- Voeg de shii-takes en de preiringen aan de bouillon toe en laat ze ca. 2 minuten koken.
- Voeg de woknoedels toe en laat ze 2 minuten koken, trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar.
- Breng de noedelsoep op smaak met enkele druppels sojasaus.
- Verdeel de hamreepjes over 4 diepe borden of grote kommen en schep de noedelsoep erop. Strooi er wat gebakken uitjes over.



In plaats van verse shii-takes kun je ook 75 g gedroogde shii-takes gebruiken. Laat deze eerst 15 minuten weken in ruim lauw water, halveren of in vieren snijden en dan pas aan de bouillon toevoegen (eventueel met het weekwater). En als je liever reepjes gerookte kipfilet neemt dan hamreepjes, kan dat prima.

OP	TAFEL
Zet Conimex Kroepoek en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.	

Aantal personen: 4
Bereidingstijd ca. 15 minuten
Bereidingstechniek: **Wokken**

1.5 l runderbouillon (van 1 tablet)
1 zakje [Conimex Kruidenmix voor Bahmi](#)
150 g shii-takes
2 jonge preien
0.5 pak [Conimex Wok Noedels](#)
[Conimex Sojasaus](#)
150 g hamreepjes
[Conimex Gebakken Uitjes](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:
Koolhydraten 28 g
Vet totaal 8 g
Energie 250 kcal



WWW.CONIMEX.NL

PAD THAI MET VLEESREEPJES, EI EN SJALOTJES

BEREIDING

- Leg de rijstnoedels (uit het pak) in 2 l water dat net van de kook af is. Laat de rijstnoedels onder af en toe roeren 4 minuten weken. Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Klop in een kom de eieren met 1 eetlepel water los.
- Was en snijd de lente-uitjes in smalle reepjes.
- Maak de rode peper schoon en snijd in smalle ringetjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes ca. 3 minuten. Voeg de bahmigrouten toe en bak deze ca. 3 minuten mee. Schep dan de kruidenmix (uit het pak) en de losgeklopte eieren erdoor en laat het ei licht stollen. Voeg de rijstnoedels, de vissaus (uit het pak) en de woksau naar smaak (3-6 eetlepels) toe en roerbak nog 2 minuten.
- Schep de Pad Thai in diepe borden of kommen en strooi op het laatst de pindastukjes (uit het pak) en de koriander erover. Geef de lente-uienreepjes en de peperringetjes er apart bij.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Zoals in veel gerechten kun je de varkensvleesreepjes vervangen door 150 gram rauwe gepelde garnalen of een mix van vleesreepjes en garnalen.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sojasaus en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.

Aantal	personen:	2
Bereidingstijd	ca.	20 minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:		Eenvoudig

INGREDIËNTEN

1 Conimex Maaltijdpakket Pad Thai
2 eieren

3 lente-uitjes

500 gram bahmigrouten (met rode peper)

[Conimex Wok Olie](#)

300 gram varkensvleesreepjes

[Conimex Woksau Knoflook Koriander](#)

2 eetlepels grofgehakte koriander

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 109 g

Vet totaal 32 g

Energie 950 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

PAPPADUMS MET WOKCURRY



BEREIDING

- Meng in een kom de marinademix (uit het pakje) met 3 eetlepels olie en de vleesreepjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de vleesreepjes ca. 3 minuten. Schep de roerbakgroenten en de kruidenmix (uit het pakje) erdoor en roerbak deze 5 minuten mee. Voeg dan de kokosmelk toe en laat ca. 2 minuten zachtjes pruttelen.
- Verdeel de pappadums over 2 grote borden, leg op elk bord een kleine kom en vul deze met de wokcurry. Bestrooi de wokcurry met wat munt.

OP

TAFEL

Zet Conimex Mango Chutney op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen. En geef er brood zoals naanbrood of pitabroodjes bij om de rest van de curry mee op te dippen.



Aantal personen:	2
Bereidingstijd	ca. 20 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig

INGREDIËNTEN

1 pakje [Conimex Mix voor Ajam](#)
[Kerrie Madras](#)
[Conimex Wok Olie](#)
200 g roerbak vleesreepjes
400 g roerbakgroenten
1 pakje [Conimex Romige Kokosmelk](#)
1 zak Conimex Indiase Pappadums
2 eetlepels fijngehakte munt

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 46 g
Vet totaal 72 g
Energie 680 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

PEPPESAN MET SAMBAL EN TOMAAT



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe, kook deze in ca. 12 minuten gaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Snijd ondertussen de makreelfilet in stukjes van ca. 3 cm. Leg ze in een schaal en meng ze met de marinade. Even laten trekken.
- Pel en snijd de uien in halve ringen en de knoflook fijn.
- Was en snijd de tomaten in stukjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de uiringen, de knoflook en de tomaten 5 minuten. Voeg de blokjes makreel toe en roerbak deze ca. 3 minuten voorzichtig mee. Giet de marinade uit de schaal en de afgekoelde mie bij het tomaten-makreelmengsel en even laten pruttelen. Breng de peppesan op smaak met de sambal (hoe meer hoe heter!).
- Schep de gewokte peppesan in diepe borden of kommen.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Liever niet zo heet? Vervang dan de marinade door ketjap manis en gebruik geen sambal. Voeg met het bakken van de ui en knoflook, een halve eetlepel Conimex Kerrie Djawa toe en roer er op het laatst 4 eetlepels fijngehakte koriander, selderij of peterselie door.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek, Gebakken Uitjes en Seroendeng op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen. Geef er een gemengde salade met atjar bij, dan heb je je portie groente voor de dag lekker binnen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

0.5 zak (250 g) [Conimex Mie \(nestjes\)](#)

2 gefileerde verse makrelen
(supermarkt of vraag dit aan de visboer)

6 eetlepels [Conimex Marinade Hot](#)

2 uien

2 teentjes knoflook

4 vleestomaten

[Conimex Wok Olie](#)

0.5 eetlepel [Conimex Sambal Manis](#)

*Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten
verhoudingsgewijs voor minder of meer
personen*

*Bevat per portie:
Koolhydraten 57 g
Vet totaal 59 g
Energie 880 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

PITTIG SAMBALGEHAKT MET MIHOEN EN PAPRIKA



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.. Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 2 minuten koken. Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Was en snijd de tomaten in partjes.
- Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in lange reepjes. Snijd de reepjes in 3 gelijke stukjes.
- Pel en snijd de knoflook in plakjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de paprikareepjes en de knoflook ca. 3 minuten. Voeg het gehakt en 1-2 eetlepels sambal (hoe meer hoe heter!) toe en bak deze ca. 5 minuten mee. Voeg de mihoen en oestersaus naar smaak toe en schep alles nog een keer goed door elkaar. Schep er op het laatst de partjes tomaat door.
- Schep de mihoen in diepe borden of kommen.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Als je wat anders wilt dan gehakt, neem dan tofu fijngehakt of kleine stukjes kipfilet (ca. 8 minuten roerbakken). In plaats van paprika kun je ook 500 g gebroken sperzieboontjes of 1 in reepjes gesneden spitskool gebruiken.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek en Atjar op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal personen:	4
Bereidingstijd	ca. 15 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig

INGREDIËNTEN

1 pak [Conimex Mihoen](#)

2 vleestomaten

2 grote groene paprika's

2 teentjes knoflook

[Conimex Wok Olie](#)

400 g gehakt

1 potje [Conimex Sambal Brandal](#)

[Conimex Oestersaus](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 60 g
Vet totaal 29 g
Energie 610 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

RIJST MET TOFUGEHAKT EN PAPRIKA

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
- Dep ondertussen de tofu droog en snijd in zeer kleine stukjes.
- Pel en snijd de knoflook fijn.
- Was en halveer de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in brede repen.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de tofu en de knoflook 3 minuten. Schep de paprika erdoor en wok nog 4 minuten. Schep de rijst erdoor en wok nog 3 minuten. Voeg dan de woksau naar smaak (ca. 10 eetlepels) toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
- Schep de gewokte rijst in diepe borden of kommen en strooi de bieslook erover.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de tofu door gehakt naar keuze. Vervang de helft van de paprika door 150 g (gemengde) champignons.

OP

TAFEL

Zet Sojasaus of Ketjap, Sambal en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen of erbij te nemen. Geef er een gemengde salade bij, dan heb je je portie groente voor de dag lekker binnen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 25	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

300 gram (witte) rijst

375 gram tofu

2 teentjes knoflook

3 paprika's (rood, groen en geel)

[Conimex Wok Olie](#)

[Conimex Woksau Zoete Soja](#)

3 eetlepels grofgeknijpte bieslook

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 80 g

Vet totaal 19 g

Energie 559 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

RUNDVLEESCURRY MET AARDAPPELS EN DOPERWTEN

BEREIDING

- Was en schil de aardappels. Snijd ze in gelijke kleine stukjes.
- Pel en snijd de ui in partjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de aardappelstukjes en de uienpartjes 5 minuten. Voeg de rundvleesreepjes en de kruidenpasta's toe en roerbak 5 minuten.
- Voeg de kokosmelk toe en laat het groente/vleesmengsel, met een deksel op de wok, op een laag vuur ca. 15 minuten zachtjes koken. Voeg de doperwtjes toe en laat deze nog ca. 5 minuten zachtjes meekoken.
- Bestrooi de curry met de fijngehakte koriander. Serveer de curry in een diepe schaal of op 4 warme borden.

LEKKER ANDERS KAN OOK

Als variatie kun je in plaats van rundvlees ook kip gebruiken. Vervang ook eens de dop-erwtjes door gebroken sperzieboontjes of twee - in reepjes gesneden - groene paprika's.

Op TAFEL

Zet Conimex Geraspte kokos en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal personen: 4
Bereidingstijd ca. 35 minuten
Bereidingstechniek: Wokken
Moeilijkheidsgraad: Eenvoudig

INGREDIËNTEN

6 grote vastkokende aardappels

1 grote ui

Conimex Wok Olie

400 g rundvleesreepjes

2 bakjes [Conimex Kruidenpasta voor Rode Curry](#)

2 pakjes Conimex Romige Kokosmelk

400 g doperwtjes (diepvries)

4 eetlepels fijngehakte koriander

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:
Koolhydraten 59 g
Vet totaal 41 g
Energie 740 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

SAJOER BOONTJES MET KIP EN MIHOEN

BEREIDING

- Maak de sperziebonen schoon en kook ze ca. 5 minuten in ruim kokend water. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Pel en snijd de uien in halve ringen.
- Snijd de gerookte kipfilet in smalle reepjes.
- Breng in een ruime pan een flinke laag water met wat zout aan de kook.
- Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de sperziebonen en de uienringen 3 minuten. Voeg de boemboue en 1 dl water toe en laat het gerecht 3 minuten pruttelen.
- Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 15 seconden koken. Direct afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Schep de mihoen en de gerookte kipfiletreepjes door de boontjes en wok nog 3 minuten mee. Serveer direct of laat het afkoelen.
- Schep de warme of koude gewokte sajoer boontjes in diepe borden of kommen.

LEKKER ANDERS KAN OOK

Vervang de sperziebonen door bloemkool en/of broccoliroosjes. Bestrooi met wat fijngehakte gezouten pinda's of cashewnoten.

OP	TAFEL
Zet Gebakken Uitjes, Seroendeng, Sambalsaus, Sambal, Ketjap en/of Sojasaus, Atjar en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.	



Aantal personen: 4
Bereidingstijd ca. 20 minuten
Bereidingstechniek: Wokken
Moeilijkheidsgraad: Eenvoudig

INGREDIËNTEN

1 kilogram sperziebonen

2 yien

200 gram gerookte kipfilet

zout

Conimex Wok Olie

1 bakje Conimex Boemboe voor Sajoer
Boontjes

1 pak Conimex Mihoen

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 76 g

Vet totaal 18 g

Energie 569 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a white rectangular plate filled with a stir-fried dish. The dish consists of bright green string beans, bite-sized pieces of cooked chicken, and sliced scallions. The ingredients are coated in a dark, glossy sauce. In the background, a red tablecloth is visible, along with a bowl of yellow noodles and a small dish of brown crumbs.

dichtbij het vuur
WWW.CONIMEX.NL



OP TAFEL

Zet Conimex Seroendeng en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a meal. The main dish is a large white bowl filled with braised beef, rice, and vegetables like mushrooms and green onions. In the foreground, there is a small white bowl containing yellow pickled vegetables with red chili flakes. A pair of wooden chopsticks rests on a white surface next to the bowls. The background is slightly blurred, showing a green glass and another small bowl of food.

Bevat per portie:
Koolhydraten 69 g
Vet totaal 14 g
Energie 520 kcal



WWW.CONIMEX.NL

THAISE MIE MET TOFU, PREI EN CHAMPIGNONS

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar. Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes.
- Was de prei schoon en snijd in lange smalle reepjes. Bewaar 1/4 deel van de preireepjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de Tofu Wokreepjes 3-5 minuten. Voeg de champignonplakjes en 3/4 van de preireepjes toe en roerbak 3 minuten. Schep de afgekoelde mie en de woksaus naar smaak (8-10 eetlepels) erdoor en roerbak nog 3 minuten.
- Schep de mie in diepe borden of kommen, verdeel de rest van de preireepjes erover en bestrooi met de geraspte kokos.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

In dit gerecht kun je variëren door Tofu Wokreepjes te vervangen door SoFine Tofu Basis. Wel eerst deze tofu goed laten uitlekken of – voor de vleeseters onder ons - roerbak vleesreepjes. Gebruik ook eens in plaats van champignons; kastanjechampignons of shii-takes.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

1 pak [Conimex Chinese Eiermie](#)

330 g SoFine Tofu Wokreepjes fris

kruidig

250 g champignons

3 dunne preien

[Conimex Wok Olie](#)

[Conimex Woksous Kokos Curry](#)

4 eetlepels [Conimex Geraspte Kokos](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 71 g

Vet totaal 31 g

Energie 600 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

THAISE NASI MET BIEFSTUK EN RODE UI

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan. Laat de rijst zonder deksel koud worden, als het snel moet geregeld omscheppen.
- Snijd de biefstuk in reepjes.
- Meng in een kom de marinademix (uit het pakje) met 3 eetlepels wokolie en de biefstuk.
- Pel en snijd de uien in kleine partjes.
- Rasp de schil van 1 limoen en pers uit. Snijd de andere limoen in 4 partjes.
- Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de biefstukreepjes en de partjes ui ca. 3 minuten. Schep de kruidenmix (uit het pakje), de limoenrasp en het limoensap erdoor en wok deze 1 minuut mee. Schep dan de rijst erdoor en wok nog 3 minuten.
- Schep de Thaise nasi in diepe borden of kommen en geef er een partje limoen bij.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de biefstuk door 250 g gekookte gepelde garnalen. Wok de garnalen niet mee maar voeg ze tegelijk met de rijst toe. Bestrooi de nasi met reepjes (Thaise)basilicum of munt.

OP

TAFEL

Zet Gebakken Uitjes, Sambal, Sojasaus, Atjar en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen. Geef er kort gewokte groenten (zoals (Shanghai) paksoi of Chinese kool) bij, dan heb je je portie groente voor de dag lekker binnen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

400 gram Pandan rijst

400 gram biefstuk

1 pakje [Conimex Mix voor Thaise Nasi](#)

[Conimex Wok Olie](#)

4 rode uien

2 limoenen

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 91 g

Vet totaal 14 g

Energie 624 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

THAISE NASI MET CURRY-KIPSPIESJES

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan. Laat de rijst zonder deksel koud worden, als het snel moet geregeld omscheppen.
- Steek de BBQ aan of verhit de grill, grillplaat of grillpan op de hoogste stand.
- Snijd de kipfilet in lange brede repen (leg eventueel de repen kipfilet tussen 2 lagen huishoudfolie en sla ze met een deegroller voorzichtig plat).
- Meng de kipfilet met de kruidenpasta en 2 eetlepels olie. Rijg de kipfilet aan satéstokjes. Kort laten trekken.
- Meng in een kom de marinademix (uit het pakje) met 3 eetlepels olie en de groenten.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de gemarineerde groenten ca. 5 minuten. Schep dan de rijst en de kruidenmix (uit het pakje) erdoor en roerbak nog 3 minuten.
- Rooster ondertussen de kipspiesjes op de hete BBQ, onder de grill of in de grillpan in ca. 10 minuten aan beide kanten gaar. Geregeld keren.
- Snijd of knip de basilicum in smalle reepjes.
- Schep de Thaise nasi in diepe borden of kommen, leg de kipspiesjes ernaast en strooi de basilicumreepjes er royaal over.

LEKKER ANDERS KAN OOK

In plaats van kip kun je ook biefstuk gebruiken, maar rooster de biefstukspiesjes in slechts 2 minuten aan beide kanten gaar.

OP TAFEL

Zet Conimex Sojasaus en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal personen: 4
Bereidingstijd ca. 30 minuten
Bereidingstechniek: Wokken
Moeilijkheidsgraad: Eenvoudig

INGREDIËNTEN

400 g (pandan) rijst

400 g kipfilet

1 bakje Conimex Kruidenpasta voor Groene Curry

Conimex Wok Olie

Conimex Satéstokjes

1 pakje [Conimex Mix voor Thaise Nasi](#)

400 g roerbakgroenten

50 g verse basilicum

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:
Koolhydraten 95 g
Vet totaal 28 g
Energie 770 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

THAISE NASI MET KIP EN PEULTJES

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan. Laat de rijst zonder deksel koud worden, als het snel moet geregeld omscheppen.
- Snijd de kipfilet in blokjes.
- Meng in een kom de marinademix (uit het pakje) met 3 eetlepels wokolie en de blokjes kip.
- Haal de peultjes af en was ze.
- Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de blokjes kip ca. 3 minuten. Schep de peultjes en de kruidenmix (uit het pakje) erdoor en wok deze 3 minuten mee. Schep dan de rijst en de kokos erdoor en wok nog 3 minuten.
- Schep de Thaise nasi in diepe borden of kommen en strooi de bieslook erover.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de peultjes door 1 in reepjes gesneden rode paprika en 450 g doperwtjes (vers of uit de diepvries). Vervang de kokos door seroendeng. Gebruik voor een Thaise bahmi Mie (nestjes), Chinese Eiermie of Mihoen in plaats van rijst. Volg de bereidingswijze op de verpakking.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sambal, Ketjap en/of Sojasaus, Gebakken Uitjes en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen. Geef er een gemengde salade bij, dan heb je je portie groente voor de dag lekker binnen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

400 gram Pandan rijst

400 gram kipfilet

1 pakje [Conimex Mix voor Thaise Nasi](#)

[Conimex Wok Olie](#)

400 gram peultjes

75 gram [Conimex Geraspte Kokos](#)

3 eetlepels fijngeknipte bieslook

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 98 g

Vet totaal 31 g

Energie 825 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

THAISE NASI MET KRUIDIGE KERRIEKIP



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
- Laat de rijst zonder deksel koud worden, als het snel moet geregeld omscheppen. Snijd ondertussen de kipfilet in reepjes. Meng in een kom de marinademix (uit het pakje) met 3 eetlepels wokolie, het kerrie poeder en de reepjes kip.
- Pel en snijd de ui in halve ringen en de knoflook in dunne plakjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de kip ca. 5 minuten. Schep de ui, de knoflook, de roerbakgroenten en de kruidenmix (uit het pakje) erdoor en wok deze 5 minuten mee. Schep dan de rijst erdoor en wok nog 3 minuten.
- Schep de Thaise nasi in diepe borden of kommen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	30 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de kip door vleesreepjes of voeg met de rijst 250 g gepelde gekookte garnalen toe. Bestrooi de nasi met geraspte kokos, grofgehakte koriander of lente-uiringetjes. Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek, Atjar, Seroendeng, Gebakken Uitjes, Ketjap en/of Sojasaus en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen. Geef er een tomatensalade met lente-uitjes bij, dan heb je je portie groente voor de dag lekker binnen.

INGREDIËNTEN

400 g Pandan rijst

400 g kipfilet

1 pakje [Conimex Mix voor Thaise Nasi](#)

[Conimex Wok Olie](#)

2 eetlepels [Conimex Kerrie Djawa](#)

1 ui

2 teentjes knoflook

400 g roerbakgroenten

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 88 g

Vet totaal 22 g

Energie 686 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

TIKKA MASSALA MET SPINAZIERIJST



BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
- Snijd ondertussen de kipfilet in blokjes.
- Voeg de rijst toe aan het kokende water en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Voeg op het laatst de (ontdooide) spinazie en de djintan toe. Goed doorroeren, afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de kiblokjes ca. 8 minuten. Voeg de kruidenpasta toe en roerbak 1 minuut mee. Voeg dan de yoghurt toe en laat ca. 2 minuten zachtjes pruttelen.
- Breng de spinazierijst eventueel verder op smaak met wat djintan (en eventueel nog wat zout of ketjap asin).
- Schep de wokkip op grote borden, geef de spinazierijst en de pappadums er apart bij.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 25	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

In de Indiase keuken wordt vaak vegetarisch gekookt. Wil je dat ook, vervang dan de kipfilet door blokjes tofu. In plaats van spinazie kun je djintan, een in stukjes gesneden tomaat, 1 eetlepel geweldige rozijnen en 3 eetlepels fijngehakte koriander toevoegen aan de rijst.

OP

TAFEL

Zet Conimex Mango Chutney op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.

INGREDIËNTEN

400 g kipfilet
400 g (basmati) rijst
800 g fijngehakte spinazie (diepvries)
2 theelepels [Conimex Djintan](#)
[Conimex Wok Olie](#)
1 bakje [Conimex Kruidenpasta voor Tikka Massala](#)
2 dl yoghurt
1 zak Conimex Indiase Pappadums

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 74 g
Vet totaal 26 g
Energie 680 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

TJAP TJOI MET TOFU EN BROCCOLI

BEREIDING

- Verdeel de broccoli in roosjes en was ze. Snijd de steel van de broccoli in dunne plakjes.
- Rasp de schil van de limoenen en pers ze uit.
- Dep de tofu droog en snijd in zeer kleine stukjes.
- Breng in een ruime pan een flinke laag water met een scheutje ketjap (of wat zout) aan de kook. Voeg de rijst toe en kook deze in ca. 10 minuten gaar. Afgieten en terug in de pan met het deksel erop nog 3 minuten laten staan.
- Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de tofu met de helft van het limoenrasp 3 minuten. Schep de tofu uit de pan en laat op keukenpapier uitlekken.
- Zet de wok terug op het vuur en wok de broccoli ca. 8 minuten. Roer er vervolgens de rest van het limoenrasp en de mix (uit het pakje) door. Voeg een ½ l water, 4 eetlepels ketjap en het limoensap toe en breng de saus al omscheppende aan de kook. Ca. 5 minuten zachtjes laten pruttelen.
- Schep er op het laatst de gewokte tofu door en warm even door.
- Schep de gewokte tjap tjoi in diepe borden of kommen. Geef de warme rijst er apart bij.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de broccoli door bloemkool. Vervang de tofu door 400 g roerbakvleesreepjes (ca. 5 minuten wokken) of 400 g kipfilet in reepjes (ca. 8 minuten wokken).

OP

TAFEL

Zet Gebakken Uitjes, Sambal, Ketjap, Atjar en Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 30	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Gemiddeld	

INGREDIËNTEN

1 grote struik broccoli

2 limoenen

375 g tofu

300 g witte rijst

[Conimex Ketjap Manis](#)

[Conimex Wok Olie](#)

1 pakje [Conimex Mix voor Tjap Tjoi](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 89 g

Vet totaal 20 g

Energie 618 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

WWW.CONIMEX.NL

TOFU WOKREEPJES MET KNOFLOOK-KORIANDERNOEDELS

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook.
- Was en snijd ondertussen de snijbonen in schuine ruitjes.
- Voeg de noedels en de snijbonen toe aan het kokende water en laat ze ca. 2 minuten koken. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Was en halveer de kerstomaatjes.
- Hak de rode peper fijn. Hoe meer rode peper hoe heter het gerecht!
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de Tofu Wokreepjes en de rode peper ca. 3-5 minuten.
- Schep de afgekoelde noedels en de snijbonen erdoor en roerbak nog 3 minuten. Voeg dan de woksous naar smaak (8-10 eetlepels) en de kerstomaatjes toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
- Schep de woknoedels in diepe borden of kommen en strooi de koriander erover.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de Tofu Wokreepjes door SoFine Tofu Basis – wel dan eerst deze tofu goed laten uitlekken - of door blokjes kipfilet. En heb je geen rode peper, voeg dan 1 eetlepel sambal toe. Roer er voor een zoetige variant 2 eetlepels gember-siroop door.

OP

TAFEL

Zet Conimex Gebakken Uitjes en Atjar op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Eenvoudig	

INGREDIËNTEN

600 g snijbonen

1 pak [Conimex Wok Noedels](#)

330 g SoFine Tofu Wokreepjes fris kruidig

250 g kerstomaatjes

klein stukje rode peper

[Conimex Wok Olie](#)

[Conimex Woksous Knoflook Koriander](#)

4 eetlepels fijngehakte koriander

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 68 g

Vet totaal 30 g

Energie 620 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

A close-up photograph of a plate of stir-fried rice. The rice is white and fluffy, topped with a variety of ingredients including sliced red bell peppers, green bell peppers, broccoli florets, and pieces of browned meat. The dish is garnished with sliced red onions and a drizzle of dark sauce. In the background, a glass of water and a bowl of rice are visible on a purple tablecloth.

- Aantal personen: **2**
Bereidingstijd ca. **20** minuten
Bereidingstechniek: **Wokken**
Moeilijkheidsgraad: **Eenvoudig**

1 zakje [Conimex Kroepoek Bali](#)

Bevat per portie:
Koolhydraten 128.4 g
Vet totaal 58 g
Energie 1165 kcal



WWW.CONIMEX.NL

VIETNAMESE BROODJES MET BEEFREEPJES



BEREIDING

- Snijd de biefstuk in lange smalle reepjes.
- Pel en snijd de ui in halve ringen.
- Was en snijd de komkommer in dunne halve plakjes.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de biefstukreepjes 2 minuten. Roer er de boemboe en 2 dl water door en laat het geheel ca. 2 minuten zachtjes pruttelen.
- Snijd de pistoletjes doormidden. Besmeer beide kanten met wat Sweet Chilisaus.
- Verdeel de beefreepjes, de uienringen en de plakjes komkommer over de onderste helften van de pistoletjes. Strooi de fijngehakte kruiden erover en leg de bovenste helften erop.
- Leg de broodjes op kleine borden.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Wil je de smaak een extra kick geven, gebruik dan in plaats van water romige kokosmelk en voeg het sap van een halve limoen toe. De komkommer kun je trouwens vervangen door 75 g taugé.

OP

TAFEL

Zet Conimex Gebakken Uitjes en Seroendeng op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	20 minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:		Eenvoudig

INGREDIËNTEN

500 g biefstuk

1 rode ui

0.5 komkommer

[Conimex Wok Olie](#)

1 bakje [Conimex Boemboe Smoor Vlees](#)

4 pistoletjes

[Conimex Sweet Chili Saus](#)

4 eetlepels fijngehakte koriander en/of munt

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 45 g

Vet totaal 20 g

Energie 510 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

VIETNAMESE NAM CHICKENSALADE

BEREIDING

- Snijd de kipfilet in lange reepjes.
- Boen de limoen onder de koude kraan schoon. Rasp de schil en pers de limoen uit.
- Roer de marinademix (uit het pak) glad met 3 eetlepels olie. Voeg de kipreepjes en de limoenrasp toe, laat ca. 15 minuten trekken.
- Was ondertussen de sla, haal de blaadjes los en droog ze.
- Breek de stukken kroepoek in 4 stukken van ca. 20 cm en verkruiemel de rest.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en bak de kipreepjes ca. 5 minuten. Roer de sausmix (uit het pak), 2,5 dl water en het limoensap erdoor en kook 3 minuten. Af laten koelen.
- Meng de afgekoelde kipreepjes met de wortelreepjes, de grofgehakte kruiden en de blaadjes sla.
- Leg de stukken kroepoek op borden, schep de Vietnamese nam chickensalade erop en verdeel de verkruiemelde kroepoek erover. Direct serveren.



Aantal personen: 4
Bereidingstijd ca. 30 minuten
Bereidingstechniek: Wokken
Moeilijkheidsgraad: Eenvoudig

INGREDIËNTEN

400 g kipfilet

1 limoen

1 pak Conimex Mix voor Nam Chicken

Conimex Wok Olie

1 krop sla

1 zak Conimex Kroepoek Naturel (grote plakken)

150 g geraspte wortelreepjes

6 eetlepels grofgehakte koriander en/of munt en/of basilicum

*Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten
verhoudingsgewijs voor minder of meer personen*

Bevat per portie:
Koolhydraten 20 g
Vet totaal 24 g
Energie 400 kcal

LEKKER ANDERS KAN OOK

Heb je kokosmelk in huis, gebruik dat dan in plaats van water. Verdeel de kroepoek in 4 grote stukken, schep de salade erop en bestrooi met seroendeng, geroosterde pinda's of cashewnoten.

Op TAFEL

Zet Conimex Kroepoek, Sweet Chili Saus en Sambal op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

VISFILET MET BROCCOLI EN SAMBAL-KLAPPERSAUS



BEREIDING

- Snijd de visfilet in blokjes van ca. 4 cm.
- Verdeel de broccoli in kleine roosjes en was ze.
- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout) aan de kook.
- Zet ondertussen een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de broccoliroosjes 5 minuten. Voeg de visblokjes en de kruidenpasta toe, wok deze voorzichtig 2 minuten. Voeg de kokosmelk en naar smaak wat sambal (hoe meer, hoe heter!) toe en laat ca. 5 minuten zachtjes pruttelen.
- Voeg ondertussen de mie toe aan het kokende water en kook deze in ca. 4 minuten gaar. Trek de mie na 1 minuut koken met 2 vorken los en roer tijdens het koken nog even om. Afgieten in een vergiet en goed laten uitlekken.
- Schep de gewokte visfilet in diepe borden of kommen en strooi de geraspte kokos erover. Geef de mie er apart bij.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Een feestelijk variant krijg je door de visfilet te vervangen door rauwe gepelde garnalen of in stukjes gesneden krabsticks (voeg deze op het laatst toe met de kokosmelk). Wil je de saus wat minder heet, laat dan de sambal weg!

OP

TAFEL

Zet Conimex Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen. Wil je je maaltijd compleet maken, geef er dan een gemengde salade met tomaat en komkommer bij.



Aantal personen:	4
Bereidingstijd	ca. 25 minuten
Bereidingstechniek:	Wokken

INGREDIËNTEN

500 g stevige visfilet (bijv. roodbaarsfilet)

1 struik broccoli

[Conimex Wok Olie](#)

1 bakje [Conimex Boemboe voor Ajam Paniki](#)

1 pakje [Conimex Romige Kokosmelk](#)

[Conimex Sambal Badjak](#)

1 zak [Conimex Chinese Eiermie](#)

4 eetlepels [Conimex Geraspte Kokos](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 57 g
Vet totaal 32 g
Energie 660 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

VLEESREEPJES MET NOEDELN EN SNIJBONEN

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed uit laten lekken.
- Was en snijd de snijboontjes in schuine ruitjes.
- Was en snijd de lente-uitjes in stukjes van ca. 2 cm.
- Was en snijd de tomaat in stukjes.
- Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de snijboontjes en de vleesreepjes 5 minuten. Schep de afgekoelde noedels en de lente-uitjes erdoor en wok nog 3 minuten. Voeg dan de woksau naar smaak (ca. 5 eetlepels) en de stukjes tomaat toe en schep alles nog een keer goed door elkaar.
- Schep de vleesreepjes in diepe borden of kommen.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang voor wat pittigere vleesreepjes de Woksau Gember Lemon door Woksau Chili Gember. Vervang de snijbonen door voorgesneden snijboontjes.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek en Gebakken Uitjes op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal	personen:	2
Bereidingstijd	ca. 20	minuten
Bereidingstechniek:	Wokken	
Moeilijkheidsgraad:	Gemiddeld	

INGREDIËNTEN

0.5 pak (125 g) [Conimex Wok Noedels](#)

300 g snijboontjes

4 lente-uitjes

1 vleestomaat

[Conimex Wok Olie](#)

200 g (varkens)vleesreepjes

[Conimex Woksau Gember Lemon](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

Bevat per portie:

Koolhydraten 58.2 g

Vet totaal 22.3 g

Energie 562 kcal



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

VLEESREEPJES MET PAPRIKA EN MIHOEN

BEREIDING

- Meng de vleesreepjes met 2 eetlepels wokolie en de marinademix (uit het pakje), ca. 15 minuten laten trekken.
- Was en halveer ondertussen de paprika's, verwijder de zaadlijsten en snijd ze in schuine stukjes.
- Breng in een ruime pan een flinke laag water met wat zout aan de kook..
- Zet een grote wok op het hoogste vuur en laat de wok heet worden. Voeg een scheutje wokolie toe en wok de paprika en de prei 3 minuten. Voeg de vleesreepjes toe en wok ze 3 minuten mee. Roer de sausmix (uit het pakje) en 3 dl water erdoor en laat het gerecht nog 2 minuten pruttelen.
- Voeg de mihoen toe aan het kokende water en laat de mihoen ca. 15 seconden koken. Direct afgieten in een vergiet.
- Schep de warme mihoen en de vleesreepjes tamari in diepe borden of kommen.

LEKKER

ANDERS

KAN

OOK

Vervang de paprika's door 100 g sugarsnaps en de prei door shii-takes of champignons. Geef er een gemengde salade met plakjes komkommer bij, dan heb je je portie groente voor de dag lekker binnen.

OP

TAFEL

Zet Conimex Sojasaus en Atjar op tafel, om naar eigen smaak toe te voegen en erbij te nemen.



Aantal	personen:	4
Bereidingstijd	ca.	25 minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:		Eenvoudig

INGREDIËNTEN

400 gram rundvleesreepjes

[Conimex Wok Olie](#)

1 pakje [Conimex Mix voor Kip Tamari](#)

2 rode paprika's

zout

300 gram gesneden prei

1 pak [Conimex Mihoen](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 63 g
Vet totaal 23 g
Energie 576 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

WOKMIE MET ZOETE SOJA QUORN EN SELDERIJ

BEREIDING

- Breng in een ruime pan een flinke laag water (met wat zout of ketjap asin) aan de kook. Voeg de noedels toe en kook deze in ca. 2 minuten gaar. Trek de noedels na 1 minuut koken uit elkaar. Afgieten in een vergiet, met koud water afspoelen en goed laten uitlekken.
- Pel en snijd de ui in ringen.
- Was de limoen, rasp de schil en pers de limoen uit.
- Maak de bleekselderij schoon en snijd de stengels in boogjes. Snijd het groen fijn.
- Zet een grote wok op het vuur en laat de wok goed heet worden. Voeg een scheutje olie toe en roerbak de Quorn stukjes en de uienringen 3 minuten. Voeg de bleekselderij en de limoenrasp toe en roerbak ze ca. 3 minuten mee. Schep de afgekoelde noedels, de woksau naar smaak (ca. 5 eetlepels) en het limoensap erdoor en verwarm het geheel nog enkele minuten.
- Schep de woknoedels in diepe borden of kommen. Bestrooi met het bleekselderijgroen.

LEKKER ANDERS KAN OOK

In plaats van Quorn stukjes kun je ook Quorn fijngehakt, reepjes roerbakvlees of kipfilet gebruiken. De bleekselderij kun je eventueel vervangen door een (in ringen gesneden) prei.

OP

TAFEL

Zet Conimex Kroepoek op tafel, om naar eigen smaak erbij te nemen.



Aantal	personen:	2
Bereidingstijd	ca.	20 minuten
Bereidingstechniek:		Wokken
Moeilijkheidsgraad:		Eenvoudig

INGREDIËNTEN

0.5 pak (125 g) [Conimex Wok Noedels](#)

1 ui

1 limoen

1 struik bleekselderij

[Conimex Wok Olie](#)

175 g Quorn stukjes

[Conimex Woksau Zoete Soja](#)

Halveer of vermenigvuldig de ingrediënten verhoudingsgewijs voor minder of meer personen

*Bevat per portie:
Koolhydraten 72 g
Vet totaal 25 g
Energie 600 kcal*



dichtbij het vuur

WWW.CONIMEX.NL

WWW.CONIMEX.NI