Bami masala met heel veel groenten

Bami masala. Kerrie is een specerij, maar wel een specerij samengesteld uit diverse andere specerijen. Kerriepoeder is dan ook een prima smaakmaker voor vele gerechten. Zelf heb ik meerdere soorten kerrie in m’n kruidenkast(je) staan. De “masala” variant vind ik heel goed aansluiten bij Aziatische gerechten.

Je ziet dat ik in dit gerecht eigenlijk weinig mie en vlees gebruik. Daarentegen is het een maaltijd met lekker veel groenten. Wil je het helemaal vegetarisch houden, dat kan natuurlijk ook prima.

Voor 6 personen

Bereidingstijd < 30 minuten

Ingrediënten

- 250 gram mie
- 2 pakken nasi/bami groentenpakket (dit is ongeveer 900-1000 gram)
- 1 rode peper
- 4 eetlepels (olijf)olie
- 4 theelepels kerrie masala
- 400 gram varkensvlees (nasivlees of kip)
- 2 eetlepels vloeibare bakboter
- 1 eetlepel ketjap zoet (bijvoorbeeld ketjap manis)
- 1 eetlepel ketjap zout (bijvoorbeeld sojasaus)

Bereiding bami masala

Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking.

Snij het rode pepertje heel fijn.

Verwarm de olijfolie in een wok en roerbak de gesneden groenten en rode pepertje op hoog vuur.

Voeg de kerrie masala toe.

Zodra de mie klaar is, giet deze af en spoel het koud.

Snij het varkensvlees in blokjes (of koop dit in blokjes).

Verwarm de bakboter in een koekenpan en roerbak het varkensvlees kort aan.

Voeg na ongeveer 2 minuten de ketjap zout en zoet toe.

Nog even doorbakken en voeg het vlees samen met de ketjap bij de mie en de gewokte groenten.

Serveer deze bami masala eventueel met een gebakken eitje of met een flinke schep courgettes in zoetzuur.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief ei)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
390	13,5	2,4	27	37	5,5	<1