



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 44
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

VEGETARISCHE BAMI MET OMELETREEPJES



20-25 min



supersimpel



vegetarisch



Sjalot



Gele paprika



Snijbonen



Noedels



Vrije-uitloopei



Sojasaus



Pinda's

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Gele paprika	½	1	1½	2	2½	3
Snijbonen (g) 15)	200	400	600	800	1000	1200
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Vrije-uitloopei 3)	1	2	3	4	5	6
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1	1½	2	2½	3	3½
Pinda's (g) 5) 15)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Ketjap (el)*	1	2	3	4	5	6
Melk*				Scheutje		
Peper & zout*				Naar smaak		

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 3) Eieren
5) Pinda's 6) Soja
15) Kan sporen bevatten van pinda's, noten en selderij

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, kom, koekenpan

Voedingswaarden 604 kcal | 22 g eiwit | 91 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 12 g vezels



1 Breng 400 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel.

2 Snipper de sjalot en snijd de paprika in blokjes.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de sjalot 2 minuten op laag vuur. Voeg de snijbonen en 3 el water per persoon toe, zet het vuur hoger, en stooft afgedekt 8 minuten. Voeg na 4 minuten de paprika toe.



4 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, 3 – 4 minuten in de pan met deksel en giet af. Spoel af met koud water en laat uitlekken.

5 Kluts de eieren met een scheutje melk en peper en zout in een kom. Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan en bak 1 omelet per persoon.



6 Voeg de noedels toe aan de wok of hapjespan met groenten. Breng op smaak met de sojasaus en ketjap en verhit nog 1 minuut.

7 Snijd de omelet in reepjes. Verdeel de bami over de borden en serveer met de omeletreepjes en de pinda's.



TIP

Je kunt in plaats van een omelet ook een roerei maken en door het gerecht mengen.