

# Koken met PEN, bami goreng met kip, groenten en gebakken ei

Deze week in Koken met PEN duiken we de wok in voor een klassieker die altijd scoort: bami goreng met kip, groenten en gebakken ei. Vol smaak, lekker kruidig en binnen 30 minuten op tafel. Perfect voor een doordeweekse avond waarop je iets snels én lekkers wilt eten. Serveer met kroepoek en wat gebakken uitjes voor de finishing touch.



Bereidingstijd  
30 minuten



Moeilijkheid  
Makkelijk



Porties  
3-4 personen



## INGREDIËNTEN

Voor 3-4 personen

- 250 g bami (eiermie)
- 300 g kipfilet, in reepjes
- 2 el ketjap manis
- 1 el sojasaus
- 2 el olie

### Groenten

- 1 ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 1 wortel, in julienne
- 100 g sperziebonen, in stukjes
- 150 g witte kool, in reepjes
- 1 rode paprika, in reepjes
- 2 bosuitjes, in ringetjes

### Overig

- 3 eieren
- 1 tl sambal oelek (naar smaak)
- 1 tl trassi (optioneel)
- Peper en zout naar smaak
- Gebakken uitjes, voor erbij
- Kroepoek, voor erbij



### TIP VAN PEN

Gebruik bami of eiermie die je van tevoren hebt gekookt en afgespoeld met koud water. Zo voorkom je dat de mie plakkerig wordt in de wok.

### VOEDINGSWAARDE (PER PORTIE)

Energie	Eiwitten	Koolhydraten	Vetten
640 kcal	34 g	72 g	18 g

\* Waarden zijn indicatief

## BEREIDINGSWIJZE

### 1 Bami koken

Kook de bami volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af, spoel af met koud water en laat goed uitlekken.

### 2 Kip marineren

Meng de kip met 1 eetlepel ketjap manis en een snuf peper. Laat kort marineren.

### 3 Kip bakken

Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak de kip in 4-5 minuten rondom gaar en goudbruin. Haal uit de wok en zet apart.

### 4 Groenten roerbakken

Verhit de tweede eetlepel olie in de wok. Fruit de ui en knoflook 1 minuut. Voeg de wortel, sperziebonen en kool toe en roerbak 4 minuten. Doe de paprika erbij en bak nog 2 minuten mee.

### 5 Op smaak brengen

Voeg de sambal oelek en trassi toe (als je die gebruikt) en roer goed door.

### 6 Bami en saus toevoegen

Doe de bami en de kip terug in de wok. Voeg de rest van de ketjap manis en de sojasaus toe. Schep alles goed om en bak 2-3 minuten zodat de smaken goed intrekken. Breng op smaak met peper en eventueel wat extra sambal.

### 7 Eieren bakken

Schuif de bami naar één kant van de wok. Breek de eieren aan de andere kant en roerbak ze tot roerei. Meng dit vervolgens door de bami.

### 8 Afmaken

Strooi de bosui ringetjes erover en roer nog even door.

### 9 Serveren

Verdeel de bami over de borden en bestrooi met gebakken uitjes. Serveer met kroepoek.



### Download de receptenkaart

Bewaar of print dit recept gemakkelijk uit.

→ [Bami goreng met kip, groenten en gebakken ei \(pdf\)](#)

Eenvoudig, smaakvol en met liefde gemaakt.  
Dat is Koken met PEN. Smakelijk! ♥



PDF



### Fotobijlschrift

Bami goreng met kip, groenten, gebakken ei en gebakken uitjes, deze week in Koken met PEN.



### Receptkaart

Download de volledige receptenkaart als pdf of bekijk de kaart als afbeelding. Handig om te bewaren of uit te printen.



### Print & bewaar

Klik op de pdf en sla het recept op. Zo heb je het altijd bij de hand voor een lekkere, snelle maaltijd.