**Bami goreng met courgettenoedels**

courgettes

uien

broccoli

wortelen

selder

prei

Chinese kool

taugé

paprika’s

kerstomaatjes  
knoflook

bamboe

gekonfijte gember

verse koriander

kipfilet

hamblokjes

eieren

wokolie

bami kruidenmix

peper en zout

**Courgettenoedels.** Was de courgette grondig maar schil ze niet. Verwijder beide uiteinden en druk de courgette door een spiraalsnijder. De rauwe slierten zijn waterig. Om dat weg te werken zonder zout te gebruiken, spreid je ze uit op een ovenrooster. Zet de oven op 100°C, op heteluchtstand en laat ze minstens een half uurtje uitzweten. Ze moeten verder niet gewokt, gebakken of gekookt worden. Houd ze warm op 85°C tot het opdienen.

**Groenten.** Snijd een paar worteltjes, een paar snoeppaprika’s en een grote gele ui in een fijne brunoise. Snijd een preistaaf en een selderijstengel in ringetjes. Snijd de Chinese kool in sliertjes. Was de sojascheuten en laat de bamboescheuten uitlekken. Knijp een paar teentjes knoflook door de knoflookpers. Snijd een stukje gekonfijte gember in fijne reepjes. Wok al deze groenten samen kort in wat wokolie. Voeg een glas water toe en meng met de kruidenmix.

**Andere bereidingen.** Maak een omelet van twee eitjes en snijd ze in reepjes van een centimetertje breed. Snijd een kipfilet in grote dobbelstenen, schroei ze dicht op hoog vuur en wok ze daarna volledig gaar op lager vuur. Kruid met peper en zout. Haal de roosjes van een broccoli en stoom ze gaar.

**Afwerking.**  Meng de gewokte groenten met de kipblokjes en omeletreepjes, hamblokjes en gestoomde broccoli. Vul de borden met courgettenoedels en schep daarover een flinke portie groenten- en vleesmengeling. Werk de borden af met gehalveerde veelkleurige kerstomaatjes en gesnipperde verse koriander.

**Wil je zelf je kruidenmix voor bami goreng maken**, meng dan naar eigen smaak deze ingrediënten: knoflookpoeder, korianderpoeder, gemberpoeder, kaneelpoeder, komijnpoeder, kurkuma, chilipoeder, kerrie, peper en zout.