

## BAMI MET KIPFILET (4 personen)



**Bereidingstijd:** 25 minuten

### Ingrediënten

400 g Slim noodles  
of volkoren mihoen\* gekookt

200 g kipfilet\*

2 eieren\*

50 g garnalen\*

1 prei in ringen

100 g rauwe gesneden witte kool

100 g peultjes

100 g taugé

3 el gehakte selderie

1 ui in ringen gesneden

3 teentjes knoflook gehakt

"Fry Light" bakspray

10 gram Kikkoman sojasaus\*

versgemalen peper

zout\*

### Bereiding

- Verwarm een beetje "fry light" bakspray in een pan en fruit de ui. Hou deze apart
- Maak een omelet van de eieren, versgemalen peper en een klein snufje zout en snijd deze in dunne reepjes.
- Bereid de Slim noodles of volkoren mihoen volgens de aanwijzingen op de verpakking.
- Verwarm nog een beetje "fry light" in de pan. Snijd intussen de kipfilet in blokjes en bak deze samen met de garnalen gaar.
- Snijd de prei in ringen en was deze goed. Pers 3 teentjes knoflook. Voeg daarna de prei en knoflook toe en bak deze enkele minuten mee.
- Was de kool, taugé en peultjes goed en bak deze 2 minuten mee.
- Voeg vervolgens de noodles toe en warm al omscheppend goed door.
- Meng daarna de Kikkoman sojasaus, de bieslook en de helft van de selderie erdoor. Voeg naar smaak versgemalen peper toe.
- Schep de bami in een grote schaal en garneer het gerecht met selderij, reepjes omelet en de gebakken uien. Serveer het gerecht direct.

### Menusuggestie

Lekker met een frisse komkommersalade en/of Kesbeke tafelzuren.

\* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.