

Recept

van de maand



Maand: september

Jaar: 2023

Bami met varkensvlees in pindasaus

voor 4 personen

Ingrediënten bami en varkensvlees:

350 gram fijne mie
1 dikke winterpeen of 1 zakje wortel julienne (ca 200 gram)
1 stevige courgette
stukje spitskool (200 gram)
4 tenen knoflook
naar wens ½ - 1 rood pepertje (met zaadjes als u van pittig houdt)
3 eetlepels zonnebloemolie
2 theelepels gemberpoeder (djahé)
1 theelepel korianderpoeder (ketoembar)
2 eieren
400 gram hamlappen (of kipfilet)

Ingrediënten pindasaus:

1 stukje gember geraspt
3 eetlepels pindakaas met of zonder stukjes pinda (50 gram)
200 ml romige (dikke) kokosmelk (schud het pakje/blikje voor gebruik!)
1 eetlepel ketjap manis (er is gerekend met standaard ketjap* a 1,3 gram zout per eetlepel)
1 theelepel sambal oelek.

Bereiding

Breek de mie in stukjes en kook gaar volgens de aanwijzing op de verpakking. Laat goed afkoelen. Snijd de groente in stukjes en hak de knoflook en peper fijn. Verhit 2 eetlepels olie in een wok en voeg de groente toe. Bestrooi met de gember- en korianderpoeder. Goed om blijven scheppen, laat het overtollige vocht verdampen. Kluts de eieren in een kom, voeg toe aan de groente en blijf roeren totdat de eistukjes gestold zijn. Voeg vervolgens de afgekoelde mie toe met zo nodig een extra scheutje olie. Schep door en houd de bami warm onder een deksel.

Doe alle ingrediënten voor de pindasaus in een steelpan. Breng al roerend aan de kook en laat de pindasaus inkoken tot deze de gewenste dikte heeft (dit vraagt even geduld).

Snijd de hamlappen in blokjes van 1 cm. Verhit 1 eetlepel olie in een koekenpan en bak de blokjes vlees snel bruin. Voeg ze vervolgens toe aan de pindasaus en warm nog kort mee tot het vlees gaar is. Schep een portie bami op het bord met het vlees in de saus ernaast.

*Z.o.z. voor het zoutgehalte van diverse soorten ketjap en sojasaus.

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis

Voedingswaarden per portie:

Energie	720	kcal
Eiwit	41	g
Vet	31	g
Waarvan verzadigd	12	g
Zout	0,9	g
Kalium	1240	mg
Fosfaat	535	mg
Koolhydraten	69	g

Heeft u een verminderde nierfunctie en dialyseert u niet? Dan bevat dit gerecht (te) veel eiwit. U kunt ervoor kiezen om het vlees weg te laten en 4 handjes pinda's aan de bami toevoegen = 24 gram eiwit per portie

Recept

van de maand



Merk ketjap of sojasaus	Zoutgehalte per 100 gram (ml)	Zoutgehalte per eetlepel
Kokki ketjap asin	19,8 gram	3,0
Kikkoman sojasaus, rode dop	16,9 gram	2,5
Conimex sojasaus	15,2 gram	2,3
Go-tan sojasaus	13,0 gram	2,0
Inproba ketjap manis	9,9 gram	1,5
Yakso ketjap manis	8,5 gram	1,3
Kikkoman sojasaus minder zout, groene dop	9,1 gram	1,3
Conimex ketjap manis	7,4 gram	1,1
Sim Sum ketjap manis	7,1 gram	1,1
Go-tan ketjap manis	3,6 gram	0,5
Yakso ketjap manis no salt	0,1 gram	0
BioFan ketjap manis	0,1 gram	0

Elly van Beek
Liesbeth van Buren
Iris van der Hoef
Jessica Klein

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis