

Ingrediënten voor 4 personen

1 eetlepel olijfolie 200gr. magere hamlapjes 2 tenen knoflook 1 plakje gemberwortel.fijngehakt 1 spaanse peper in ringetjes 1 prei in ringen gesneden 1/2 rode paprika in reepjes 2 stengels bleekselderij,in dunne plakjes 100gr. peultjes geblancheerd 100gr. champignons in dunne plakjes 100 gr. tauge 1 kleine spitskool in repen peper en zout

Tijd: 10-20 min.
Keuken: Montignac
Smaak: Pittig
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Bami

Lekker pittig groente/vlees gerecht

Hulpmiddelen

Een wok of grote koekenpan

Vorbereiding

Alles van te voren snijden zoals boven vermeld.

Bereidingswijze

Verhit de olie in de wok en bak daarin de reepjes varkensvlees. voeg de knoflook,de gember en de spaanse peper toe en roerbak deze heel kort. Voeg dan de prei, de selderij,de peultjes en de champignons toe en bak deze een paar minuten mee. Voeg tot slot de kool en de tauge toe en roer de groenten bijtgaar breng op smaak met peper en zout en een scheutje ketjap of kikkomansaus.

Serveertips

Lekker met rijst bami of mihoen.Kan ook met reepjes biefstuk of als vegetarisch gerecht gemaakt worden.