



BAMISCHIJF

Niveau: Gemiddeld

Land van herkomst: Nederland

Gang: Snack / Fingerfood

Hoeveelheid: 4 - 6 personen

Tijd: 30 minuten voorbereiden + 1 uur opstijven + 10 minuten frituren

Ingrediënten bami:

- 300 gram mie-nestjes
- 100 gram kippendijfilet, fijn gesneden
- 1 plak ham a 75 gram, in kleine blokjes van 4 x 4 mm
- 1 middelgrote ui, fijngesneden
- 2 tenen knoflook, fijngesneden
- 1 prei, fijngesneden
- 5 gram bladselderij, fijngehakt
- 1 rode peper, fijngesneden
- 1 tl trassi
- 1 tl vetsin (optioneel)
- 2 tl chinees vijfkruidenpoeder
- 2 cm verse gember, geraspt
- ½ tl serehpoeder
- 1 tl uienpoeder
- zeezout, naar smaak
- 1 tl zwarte peper
- 3 el zonnebloemolie

Ingrediënten ragout:

- 50 gram boter
- 50 gram bloem
- 300 ml afgekoelde groente- of kippenbouillon

Ingrediënten paneren:

- 100 gram patentbloem
- 5 eiwitten, losgeklopt
- 1 tl arachideolie
- 100 gram paneermeel
- 100 gram panko
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl maïzena
- snufje zout

Dag 1: Bereiding bami:

- Breng in een ruim pan water aan de kook en kook de mie gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel af met koud water.
- Verhit 4 el zonnebloemolie in een wok en bak de kip lichtbruin aan.
- Fruit de uien en knoflook mee tot deze ook beginnen te kleuren.
- Voeg de ham, rode peper, gember en de trassi toe. Roer bak 1 minuut mee.
- Voeg het vijfkruidenpoeder, serehpoeider, uienpoeder en roer even door elkaar.
- Voeg direct daarna alle groenten toe en bak het geheel al roerend goed aan.
- Haal de bami uit de wok en laat even afkoelen.

Dag 1: Bereiding ragout:

- Smelt de boter en een steelpannetje (laat niet bruin worden) en voeg de bloem toe.
- Roer goed door elkaar en laat de bloem even een paar minuutjes al roerend op laag vuur 'garen'.
- Voeg 100 ml van de bouillon toe en blijf roeren totdat het begint te pruttelen.
- Zodra het pruttelt voeg je beetje bij beetje de resterende bouillon toe.
- Laat de ragout een paar minuten op laag vuur pruttelen tot deze begint te glanzen.
- Proef de bouillon en breng deze indien nodig extra op smaak met zout en/of andere smaakmakers. Gebruik geen sojasaus of iets dergelijks. Dat maakt de ragout donker en dat is niet mooi. Je kunt dat beter later als dipsaus erbij serveren.
- Meng de ragout door de bami.
- Leg een laag huishoudfolie op de bodem van een (oven) schaal en stort de bami daar op.
- Duw de bami mooi vlak aan in een laag van ongeveer 2 cm dik.
- Dek de bami af met huishoudfolie en zet hem minimaal een uur (liever een nacht) in de koelkast.
- Haal de bami uit de koelkast. Zet een plank op de schaal en draai de schaal in een vloeiende beweging om. Haal de schaal van de bami en verwijder de bovenste laag folie.
- Snijd de bami-plak in gelijkmatige vierkanten. De grote mag je naar wens zelf bepalen.

Dag 2: Bereiding paneren:

- Vries de bami-schijven een uurtje aan in de vriezer. Dit voorkomt dat ze tijdens het dopen in het eiwit uit elkaar vallen.
- Neem drie borden en strooi de bloem op het eerste bord, de eiwitten met 1 theelepel arachideolie op het tweede bord en meng de panko, paneermeel, paprikapoeder, zout en maizena op het laatste bord.
- Haal de bamischijf als eerste door de bloem. Klop het overtollige bloem er af.
- Haal de schijf dan door het eiwit en direct daarna door de paneermeel.
- Dan haal je hem weer door het eiwit en de paneermeel om mooie egale paneerlaag te krijgen.
- Frituur de bamischijven in ongeveer 6 minuten op 175°C goudbruin en gaar.
- Laat ze uitlekken op keukenpapier en serveer direct met wat chilisaus, satésaus of zoetzure gembersaus.

Eetsmakelijk!

19-12-2025