

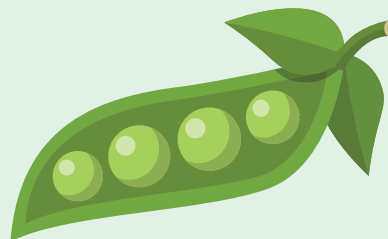
ONDERWIJSGEZOND



Commewijnse bami

Ingrediënten (4 personen):

ui gesnipperd	1
knoflookpulp	2 teentjes
sambal	theelepeltje
gember	1,2 cm
gemalen koriander	theelepeltje
tomatenpuree	32 gram
ketjap manis	32 ml
ketjap asin / sojasaus	26 ml
water	26 ml
spaghetti	350 gram
soepgroente	150 gram
doperwt, paprika, komkommer	200 gram
bladselderij	paar takjes



Bereiding:

Zet een pan met ruim water op het vuur met 6 gram zout per liter water. De pasta moet smaak hebben dus er mag best wat in, wordt toch niet allemaal opgenomen! Je kunt nu verder met de groenten maar hou de pan in de gaten. Als hij kookt dan doe je de pasta erin en deze kook je tot hij bijna gaar is, al dente.

Snij het uitje tot kleine blokjes (klauwtechniek, lengte en breedte snijden) De knoflook en gember hak je helemaal tot moes. De ui gember en knoflook zet je aan in de pan tot ze lekker bruin zijn de uitjes.

Dan doe je de tomatenpuree en de sambal erin. Pas op bij het openmaken van het blikje. De tomatenpuree bak je totdat je geen zuur meer ruikt of proeft. Proeven werkt beter. Je bent de tomatenpuree aan het ontzuren. Als het zuur weg is dan doe je de soepgroenten erin. Deze bak je weer door in de puree. Je bakt nog heel even de koriander mee, niet te lang!

De paprika snij je in kleine blokjes, nadat je het zaad en de kern verwijderd hebt en al het wit in de paprika. Deze bak je weer even in de pan.

Dan doe je de ketjap manis, asin en het water erin samen met de komkommer en de doperwtjes. Breng dit even aan de kook.

Inmiddels is je pasta klaar waarschijnlijk. Giet hem af en doe de pasta in de saus. Meng alles goed door elkaar. en proef eventjes! Afsmaken met peper en zout!

- je kunt hierin vlees, vis of kip doen

Eet Smakelijk!