

# Glutenvrije Bamisaus

Door Ouafae - glutenvrijgenietenmetouafae.nl

Pakjes en zakjes uit de winkel ben ik al heel lang geen fan meer van. Voor het glutenvrije leven maakte ik al veel sausjes zelf. Gelukkig maar, want dat maakte de overgang voor mij een stuk gemakkelijker. Vandaag maakte ik deze heerlijke glutenvrije bami saus. Snel gemaakt met roerbakgroenten, stukjes kip en eigen toegevoegde kruiden uit eigen kruidenkast. Het smaakt net zoals uit een pakje maar dan nog lekkerder door o.a. de toegevoegde gemberpoeder. Dus wil jij een maaltijd wat binnen een half uur op tafel staat, dan moet je zeker deze bamischotel maken. Kook je eigen favoriete glutenvrije mie of noodles erbij!

MOEILIKHEIDSGRAAD: MAKKELIJK

AANTAL: 4 PERSONEN

MAAK TIJD: 30 MINUTEN

## Benodigdheden:

- 1 kipfilet in blokjes
- 1 ui gesnipperd
- 1 zak Chinese roerbakgroente
- 2 teentjes knoflook geperst
- 1 volle eetlepel kipkruiden
- 1 blokje kipbouillon (halal)
- 1 blokje groentebouillon
- Kruiden: halve eetlepel paprikapoeder 1 theelepel zwarte peper 1 theelepel cayennepeper halve eetlepel gemberpoeder
- 150-200 ml gekookt water
- scheutje zonnebloemolie en olijfolie

## Bereidingswijze:

1. Snijd de kipfilet in blokjes en bak goudbruin in de oliën samen met de kipkruiden
2. Voeg de gesnipperde ui toe en de geperste [knoflook](#) en bak glazig
3. Voeg de roerbakgroente toe en laat kort garen
4. Voeg de kruiden toe en roerbak kort na. Voeg dan het gekookte water toe en laat met deksel de saus op zacht vuur (grootste pit) rustig inkoken tot de groente gaar is en er een saus ontstaat. Proef het zout na.
5. Kook de pasta met eventueel zout en giet af. Meng daarna met de bamisau

*Notities:*