1A+1B Meat

Chinese tomaten noodlesoep

Bereidingstijd
40 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Fruit de ui en knoflook in de olie in een soeppan totdat ze glazig zien. Voeg de tomatenblokjes toe verhit het geheel kort. Voeg vervolgens de bouillon toe en breng de soep op smaak met de sambal, sojasaus en zoetstof. Breng de soep aan de kook. Haal vervolgens de pan van het vuur en pureer de soep met een staafmixer. Voeg vervolgens de sojascheuten en eventueel kipfilet toe en laat de soep nog 10 minuten zachtjes doorkoken. Kook de noodles volgens de aanwijzing op de verpakking. Giet de noodles af en voeg deze toe aan de soep. Voeg eventueel de omeletreepjes toe.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g kipfilet of omelet van 1 ei in reepjes
- [ ] 1 handje sojascheuten
- [ ] 150 g tomatenblokjes uit blik
- [ ] ¼ ui, gesnipperd
- [ ] 2 el olijfolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ teen knoflook, fijngehakt
- [ ] 1 tl sambal oelek
- [ ] 1 tl zoetstof
- [ ] 250 ml (tuin)kruidenbouillon

Voedingswaarden per persoon

Energie	**383 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**22 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**30 g**