



1A+1B

Meat

Chow mein met paksoi en bosui



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in stukjes en marineer in de sesamololie en wat peper en zout. Snijd de knoflook en de gember heel fijn, de paksoi in stukjes en de bosui in ringen. Bak de kipfilet 2-3 minuten in een pan en voeg daarna de knoflook, gember en de ui toe. Bak dit 1 minuut mee. Voeg de bosui en de paksoi toe en bak 2 minuten mee. Doe vervolgens de noodles, sojascheuten en de sojasaus erbij en warm nog even goed door.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40-50 g kipfilet
- ☐ 100 g paksoi
- ☐ 50 g sojascheuten
- ☐ ¼ witte ui
- ☐ 1 bosui
- ☐ 5 g gember
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 el sesamololie
- ☐ 1 el sojasaus
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	283 kcal
Koolhydraten	12 g
Vet	11 g
Vezels	5 g
Eiwit	31 g