



1A+1B

Vegetarian

Noodles met tofu en spitskool



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water met de bouillon. Verhit de olie in een wokpan en fruit de knoflook circa 2 minuten. Voeg de tofu samen met de sojasaus toe en bak in circa 6-8 minuten knapperig bruin. Voeg de laatste 5 minuten de spitskool toe. Giet de noodles af en doe deze bij de tofu en roer goed door. Breng eventueel nog op smaak met een beetje peper en garneer met de lente-ui.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g tofu in blokjes
- ☐ 100 g spitskool in stukjes
- ☐ ½ teentje knoflook
- ☐ 1 stengel lente-ui in ringetjes
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 el sesamolie
- ☐ Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	281 kcal
Koolhydraten	10 g
Vet	13 g
Eiwit	27 g