1A+1B Fish

Pittige noodles met garnalen

Bereidingstijd
15 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water met het halve bouillonblokje. Verhit de olijfolie in een wokpan en fruit hierin de knoflook en de pepers circa 1 minuut. Voeg de garnalen en de sojasaus toe en roerbak circa 2 minuten mee. Voeg de Chinese kool, champignons en de prei toe en roerbak nog circa 3-5 minuten mee. Giet de noodles af en meng met de garnalen, de groentes en het limoensap.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g garnalen
- [ ] 50 g Chinese kool, in stukjes
- [ ] 50 g prei, in stukjes
- [ ] 50 g champignons, in partjes
- [ ] ½ teentje knoflook, uitgeperst
- [ ] ½ lente-ui, in ringen
- [ ] ¼ rode peper, in ringen
- [ ] ¼ groene peper, in ringen
- [ ] ½ kippenbouillonblokje
- [ ] 1 tl limoensap
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus

Voedingswaarden per persoon

Energie	**286 kcal**
Koolhydraten	**11 g**
Vet	**12 g**
Eiwit	**30 g**