



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