1A+1B

Fish

Thaise noodle salade met garnalen

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de tomaat en bleekselderij in stukjes, de rode peper in ringetjes, hak de koriander grof en pers de knoflook. Maak een dressing door de rode peper, knoflook, vissaus, sojasaus, zoetstof en het limoensap met elkaar te mengen in de keukenmachine. Verhit de sesamolie in een pan, voeg de bleekselderij toe en bak circa 3-4 minuten. Voeg vervolgens de garnalen toe, bak circa 1-2 minuten mee en breng op smaak met peper en zout. Voeg als laatste de stukjes tomaat en de sojascheuten toe en warm nog even goed door. Meng met de noodles en maak af met de dressing en de koriander.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g garnalen
- [ ] 50 g tomaat
- [ ] 25 g bleekselderij
- [ ] 25 g sojascheuten
- [ ] ½ rode peper
- [ ] 1 teentje knoflook
- [ ] ½ el sesamolie
- [ ] ½ el limoensap
- [ ] 1 el sojasaus
- [ ] ½ el vissaus
- [ ] 1 tl vloeibare zoetstof
- [ ] 1 el verse koriander
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**222 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**6 g**
Vezels	**4 g**
Eiwit	**29 g**