1A+1B Vegetarian

Tumis tahu sojascheuten

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Verhit de olie in een wok en bak de tahoeblokjes goudbruin, schep ze uit de pan. Fruit nu de sjalot, bosuitje en knoflook in de wok. Voeg de bouillon met de lombok peper, sojascheuten en tahoe toe en laat nog ongeveer 3 minuten zachtjes koken. Voeg de sojasaus en de selderij toe.

Ingrediënten

- [ ] 120-150 g tahoe, in blokjes
- [ ] 100 g sojascheuten
- [ ] 1 sjalotje, gesnipperd
- [ ] ½ bosui, gesnipperd
- [ ] ¼ rode lombok peper, fijngesneden
- [ ] 1 teen knoflook, gesnipperd
- [ ] 1 takje selderij, fijngehakt
- [ ] 200 ml tuinkruidenbouillon
- [ ] 1 tl Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**300 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**19 g**
Eiwit	**19 g**