



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, bosuitletje 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 bosuitletje, gesnipperd
- ☐ ¼ rode lombok peper, fijngesneden
- ☐ 1 teen knoflook, gesnipperd
- ☐ 1 takje selderij, fijnggehakt
- ☐ 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