1A+1B Meat

Vietnamese noodlesoep

Bereidingstijd
490 minuten

Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

1. Schenk de bouillon in de slowcooker en voeg de runderriblappen, ui, gember, rode peper, kruidnagel, steranijs, kaneelstokje en vissaus toe. Zet de slowcooker op de lage stand en laat de soep 8 uur garen. Voeg de laatste 20 minuten de noodles en de courgetti toe en laat meegaren. Schep het kaneelstokje en de steranijs uit de soep (let op: deze kan uit elkaar gevallen zijn). Voeg eventueel naar wens nog wat extra bouillon toe en garneer met de verse kruiden, bosui en limoensap.

Ingrediënten

- [ ] 2 zakjes PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 400 g runderriblappen in dunne reepjes
- [ ] 400 g courgetti (courgette in dunne slierten, eventueel met behulp van een spiraalsnijder)
- [ ] 1 ui, gesnipperd
- [ ] 1 bosuitje in dunne ringen
- [ ] 1 liter runderbouillon
- [ ] 2 el vissaus
- [ ] Sap van ½ limoen
- [ ] 2 cm verse geraspte gember
- [ ] ½ rode peper, heel fijn gehakt
- [ ] 1 kruidnagel
- [ ] 1 steranijs
- [ ] 1 kaneelstokje
- [ ] Verse koriander

Voedingswaarden per persoon

Energie	**274 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**11 g**
Eiwit	**32 g**