

Oosterse noodles met kip



20 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	319 Kcal
Koolhydraten	15 g
Eiwitten	32.8 g
Vet	12.8 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PowerSlim noodles
- 40 g kipfilet in stukjes
- 75 g groene asperges, gehalveerd
- 75 g peultjes, steeltjes verwijderd
- Handje kastanjechampignons in schijfjes
- 1 lente-ui in ringetjes
- 0.5 rode peper, zeer fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl verse gember, geraspt
- 1 el arachideolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 tl vloeibare zoetstof
- Partje limoen
- Handje verse koriander, gesneden
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water. Verhit de arachideolie in een wokpan en fruit de knoflook, rode peper en de gember aan voor circa 2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en roerbak deze in circa 5-7 minuten goudbruin. Voeg vervolgens de groenten en het lente-uitje toe en roerbak nog 5 minuten mee. Meng ondertussen de Kikkoman sojasaus met de vloeibare zoetstof tot een dressing. Giet de noodles af en voeg deze toe aan de wokpan. Breng het gehele gerecht op smaak met peper, zout en de sojadressing. Serveer met koriander en een partje limoen.

TIP: VANAF FASE 3
KUN JE EEN EETLEPEL
RIJSTWIJN
TOEVOEGEN AAN DE
DRESSING.