PS. food & lifestyle

FASE 2B

# Bami met een Antilliaans tintje



25 minuten | 1 persoon

## VOEDINGSWAARDE

| | |
|---|---|
| **Koolhydraten** | **0 g** |
| **Eiwitten** | **0 g** |
| **Vet** | **0 g** |
| **Vezels** | **0 g** |

Voedingswaarde per persoon

## INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 100 gr broccoli in roosjes
- 100 gr courgette, in plakjes
- ½ rode paprika in stukjes
- Flinke hand kiemgroenten
- 2 el olijfolie
- 2 tl Kikkoman sojasaus
- 1 tl sesamzaadjes
- ½ tl paprikapoeder
- ½ tl kerriepoeder
- Peper
- Zout

## EXTRA

- ½ madame Jeanette peper, fijngesneden
-

## BEREIDINGSWIJZE

Begin met het koken van de noodles. Dit doe je door een pan met ruim water op te zetten. Wanneer het water kookt, doe je de noodles erin en laat je ze in 10 minuten gaar worden. Kook ondertussen de broccoliroosjes in 3 tot 4 minuten beetgaar. Giet af en houd apart. Spoel de noodles vervolgens af onder koud, stromend water en houd ook apart. Snijd daarna de kipfilet in reepjes en kruid deze met het paprikapoeder, kerriepoeder en peper en zout naar smaak. Verhit een eetlepel olijfolie in een pan en bak de reepjes kipfilet hierin, totdat ze gaar en goudbruin zijn. Zet de reepjes kipfilet apart. Verhit nu opnieuw een eetlepel olijfolie en bak hierin de courgette, de rode paprika en de broccoliroosjes enkele minuten. Voeg nu opnieuw de kipfilet en de noodles toe en maak de bami af met twee theelepels Kikkoman sojasaus. Voeg, als je wilt, ook de fijngesneden madame Jeanette peper toe. Rooster de sesamzaadjes in een droge pan en strooi ze bovenop de bami. Serveer de bami met een flinke hand verse kiemgroenten bovenop. Eet smakelijk!