PS. food & lifestyle

FASE 1

Noodlesoep met biefstuk en ei



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**325 Kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Eiwitten	**29 g**
Vet	**18.2 g**
Vezels	**4.6 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- 20-30 g biefstuk
- ½ gekookt ei
- 50 g prei in ringen
- 50 g taugé
- 300 ml kippenbouillon
- 1 tl roomboter
- 1 el sesamolie
- 1 cm verse gember
- ½ teentje knoflook
- 1 el Kikkoman sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd ondertussen de prei in ringen, rasp de gember en pers de knoflook. Verhit de roomboter in een koekenpan en bak de biefstuk 2 minuten per kant. Laat even rusten. Verhit de sesamolie in een diepe pan en fruit de knoflook en de gember kort aan. Voeg de prei toe en bak 2-3 minuten mee. Voeg de bouillon, noodles, taugé en de sojasaus toe en warm goed door. Snijd de biefstuk in reepjes en voeg samen met het halve ei toe aan de soep .

TIP: VANAF FASE 2B LEKKER OM ER OP HET LAATST NOG WAT (GEROOSTERDE) SESAMZAADJES OVERHEEN TE STROOIEN