PS. food & lifestyle

FASE 1

Chow mein met paksoi en bosui



25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**283 Kcal**
Koolhydraten	**12.2 g**
Eiwitten	**31.3 g**
Vet	**11.2 g**
Vezels	**5.5 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- 40-50 g kipfilet
- 100 g paksoi
- 50 g taugé
- ¼ witte ui
- 1 bosui
- 5 g gember
- ½ teentje knoflook
- 1 el sesamolie
- 1 el sojasaus
- Peper
- Zout

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de kipfilet in stukjes en marineer in de sesamolie en wat peper en zout. Snijd de knoflook en de gember heel fijn, de paksoi in stukjes en de bosui in ringen. Bak de kipfilet 2-3 minuten in een pan en voeg daarna de knoflook, gember en de ui toe. Bak dit 1 minuut mee. Voeg de bosui en de paksoi toe en bak 2 minuten mee. Doe vervolgens de noodles, taugé en de sojasaus erbij en warm nog even goed door.