1A+1B Meat

Beef Shanghai

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Meng de tartaar met het paprikapoeder, uienpoeder, halve eetlepel sojasaus en wat peper en zout. Draai er circa 5 balletjes van. Verhit een halve eetlepel olijfolie in een pan en bak de balletjes rondom bruin en gaar. Snijd ondertussen champignons in kwarten, de prei in stukjes en de bosui en rode peper in ringetjes. Snijd de gember heel fijn, rasp de limoen en pers deze uit. Verhit de rest van de olijfolie in een andere pan en bak de gember en de rode peper een paar minuten aan. Voeg de champignons en de prei toe en bak 2-3 minuten mee. Meng de rest van de sojasaus met de zoetstof en het limoensap en voeg toe aan de groente. Voeg de taugé en de noodles toe en roer nog even goed door. Serveer met de balletjes en garneer met de bosui en de limoenrasp.

Ingrediënten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g tartaar
- [ ] 150 g champignons
- [ ] 10 g taugé
- [ ] 50 g prei
- [ ] ½ rode peper
- [ ] ½ bosui
- [ ] 1 cm gember
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] ½ limoen
- [ ] 1 el olijfolie
- [ ] ¼ tl paprikapoeder
- [ ] ¼ tl uienpoeder
- [ ] 1 tl vloeibare zoetstof
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**308 kcal**
Koolhydraten	**9 g**
Vet	**14 g**
Vezels	**6 g**
Eiwit	**32 g**