

1A+1B Vlees

Hete nyonya curry met tartaarballetjes en noodles

Bereidingstijd
45 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Meng de tartaar met het ei en de helft van de knoflook, de koriander en kwart van de fijngehakte chilipeper. Draai er dan kleine balletjes van en zet in de koelkast (liefst een nacht zodat de smaken goed kunnen intrekken).
2. Doe vervolgens de rest van de knoflook, gember, rode peper en het sjalotje in een keukenmachine en vermaal tot een pasta. Verhit de kokosolie in een wokpan en doe de pasta erin en fruit even kort aan. Voeg de tomatenblokjes, sojasaus, kookroom en wat peper en zout toe en laat 10 minuutjes sudderen. Daarna voeg je de gehaktballetjes toe en laat deze 12 tot 15 minuten garen. Kook ondertussen de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water met eventueel een beetje zout. Serveer de noodles met de tartaarballetjes en garneer eventueel nog met wat verse koriander.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 gram tartaar
- [ ] ½ ei, losgeklopt
- [ ] 50 ml kookroom light
- [ ] 100 g tomatenblokjes
- [ ] 1 teentje knoflook, geperst
- [ ] 1 rode chilipeper, zaadlijst verwijderd en fijngehakt
- [ ] 1 sjalotje, grof gesneden
- [ ] ½ cm verse gember
- [ ] ½ el kokosolie
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el verse koriander, fijngehakt
- [ ] Zout
- [ ] Peper
- [ ] Extra: keukenmachine

Voedingswaarden per persoon

Energie	**328 kcal**
Koolhydraten	**14 g**
Vet	**14 g**
Eiwit	**33 g**