



2A

Vis

Noodles met garnalen, Chinese kool en peultjes



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water met de bouillon. Verhit ondertussen de kokosolie in een wokpan en fruit de ui, rode peper en de knoflook aan. Voeg de peultjes en de garnalen toe en roerbak circa 4 minuten totdat de peultjes beetgaar en de garnalen mooi roze zijn. Voeg de Chinese kool, wat peper en de sojasaus toe en roerbak nog 2 minuten. Giet de noodles af en roer deze door de groenten. Breng eventueel nog op smaak met wat zout.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- ☐ 40-50 g garnalen
- ☐ 100 g peultjes
- ☐ 100 g Chinese kool in reepjes
- ☐ 1 el ui, gesnipperd
- ☐ ½ teentje knoflook, fijngehakt
- ☐ ½ rode peper, fijngehakt
- ☐ ½ el kokosolie
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	247 kcal
Koolhydraten	14 g
Vet	6 g
Eiwit	31 g