

1A+1B Vegetarisch

Noodles met tofu en spitskool

Bereidingstijd
25 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water met de bouillon. Verhit de olie in een wokpan en fruit de knoflook circa 2 minuten. Voeg de tofu samen met de sojasaus toe en bak in circa 6-8 minuten knapperig bruin. Voeg de laatste 5 minuten de spitskool toe. Giet de noodles af en doe deze bij de tofu en roer goed door. Breng eventueel nog op smaak met een beetje peper en garneer met de lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g tofu in blokjes
- [ ] 100 g spitskool in stukjes
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 stengel lente-ui in ringetjes
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el sesamolie
- [ ] Peper

Voedingswaarden per persoon

Energie	**281 kcal**
Koolhydraten	**10 g**
Vet	**13 g**
Eiwit	**27 g**