



1A+1B

Vis

Oosterse noodles met zalm



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water. Verhit de olijfolie in een pan en bak hierin de zalm goudbruin. Snipper de ui en knoflook en fruit aan in een verhitte pan met olie. Snijd de champignons en groene paprika in kleine blokjes en voeg deze samen met de sojasaus toe aan de ui en knoflook. Voeg de taugé toe, wanneer de champignons en paprika gaar zijn. Giet de noodles af en meng deze met het groenten mengsel. Garneer met de ringetjes lente-ui en de zalm.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40-50 gram zalm
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 1 el sojasaus
- ☐ 100 g champignons
- ☐ 50 g groene paprika
- ☐ 50 g taugé
- ☐ ½ rode ui
- ☐ ½ knoflook
- ☐ ½ Lente-ui

Voedingswaarden per persoon

Energie	232 kcal
Koolhydraten	5 g
Vet	10 g
Eiwit	31 g