PS. food & lifestyle

FASE 1

Sliptongrolletjes met broccoli-kerrie puree

45 minuten | 4 personen

VOEDINGSWAARDE

Koolhydraten	**0 g**
Eiwitten	**0 g**
Vet	**0 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- 4 sliptongfilets
- 2 handjes sojascheuten
- 3 lente-uitjes in ringen
- 1 sjalotje, gesnipperd
- 2 cm gemberwortel, geschild en fijn gesneden
- 1 Spaanse peper, fijn gesneden
- 1 el limoensap
- 2 el Kikkoman sojasaus
- 1 el sesamolie
- 1 el roomboter
- Peper
- Zout

EXTRA

- 1½ liter PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- 500 g broccoli, in kleine roosjes
- 50 ml kookroom light
- 1 el amandelschaafsel (vanaf fase 2)
- 1 tl kerriepoeder
- Peper en zout

TIP: SERVEER HET OVERGEBLEVEN NOODLE-SOJASCHEUTENMENGSEL APART IN EEN SCHAALTJE.

BEREIDINGSWIJZE

Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water. Verhit de sesamolie in een pan en fruit de lente-ui, gemberwortel, Spaanse peper en het sjalotje kort aan. Voeg de sojascheuten, sojasaus en het limoensap toe en bak circa 1-2 minuten mee. Giet de noodles af, snijd in kleine stukjes en meng met de sojascheuten. Bestrooi de sliptongfilets met een beetje peper en zout. Laat de roomboter smelten in een koekenpan en bak de filets aan weerszijden goudbruin en gaar. Maak vervolgens van de sliptongfilets kleine rolletjes. Vul deze rolletjes met het noodle-sojascheutenmengsel en houdt het rolletje in vorm met een cocktailprikker. Kook de broccoliroosjes circa 5 minuten in de bouillon en laat uitlekken. Schenk de kookroom light erbij en pureer de broccoli met een staafmixer. Voeg vervolgens de kerriepoeder toe en breng op smaak met peper en zout. Garneer met het amandelschaafsel (vanaf fase 2) en serveer met de sliptongrolletjes. Let op! Dit is een recept voor speciale gelegenheden en feestdagen. Kies maximaal 4 x per jaar een recept uit deze categorie als je in fase 1 of 2 van het PS. food & lifestyle afslankprogramma zit.