

Noodles met tofu en rode kool

FASE 1



25 minuten



4 personen

VOEDINGSWAARDE

Energie 233 Kcal

Koolhydraten 7.5 g

Eiwitten 27.8 g

Vet 9.7 g

Vezels 5.5 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 4 pakjes PS. food & lifestyle noodles
- 200 g tofu in blokjes
- 400 g champignons
- 100 g rode kool
- 100 g sojascheuten
- 2 cm verse gember, heel fijn gesneden
- 2 lente-uitjes in ringen
- 1 rode peper, heel fijn gesneden
- 2 el sesamololie
- 2 el Kikkoman sojasaus

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de noodles volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bak ondertussen de blokjes tofu, samen met de sojasaus, in 10-15 minuten goudbruin en knapperig. Haal uit de pan en zet even apart. Doe de sesamololie in dezelfde pan en bak de rode peper en gember even kort aan. Voeg dan de champignons toe en bak 5 minuten. Voeg op het laatst de rode kool en sojascheuten toe en bak nog 3 minuten mee. Verdeel de noodles over 4 borden en schep de groente en de tofu eroverheen. Maak af met de lente-
ui.

TIP: NIET ZO' N FAN VAN TOFU? JE KUNT DIT NATUURLIJK OOK VERVANGEN DOOR STUKJES KIP, TEMPEH OF OMELEETREEPSES. EN LEKKER MET WAT (ZWART) SESAMZAAD VANAF FASE 2B. MAAK JE DIT GERECHT OOK VOOR DE REST VAN HET GEZIN? VERVANG DE PS. FOOD & LIFESTYLE NOODLES