PS. food & lifestyle

FASE 3

Noodles met kip en wokgroenten

25 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**394 Kcal**
Koolhydraten	**14.2 g**
Eiwitten	**42.8 g**
Vet	**17.6 g**
Vezels	**4.5 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 75 g kelp noodles
- 120 g kipfilet
- 100 g rode paprika
- 50 g courgette
- 50 g wortel
- 1 tl sesamzaad
- 1 teentje knoflook
- 1 cm gember
- 2 el sojasaus
- 1 el olijfolie
- 5 g verse koriander

BEREIDINGSWIJZE

Bereid de noodles zoals vermeld op de verpakking. Snijd de paprika, courgette en wortel in reepjes, de kipfilet in stukjes, hak de gember fijn en pers de knoflook. Verhit de olijfolie in een koekenpan en fruit de knoflook en gember. Voeg de kipfilet toe en bak rondom goudbruin. Voeg vervolgens de groenten toe en bak totdat deze gaar zijn. Giet de sojasaus over het groentemengsel. Schep de noodles op het bord en leg hier de kipfilet en groenten naast. Garneer met de sesamzaadjes en koriander.