



1A+1B

Vegetarian

Noodles met tofu en rode kool



Bereidingstijd
25 minuten



Porties
Voor 4 personen

Bereidingswijze

- 1 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 sesamolie 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.

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 sesamolie
- ☐ 2 el Kikkoman sojasaus

Voedingswaarden per persoon

Energie	233 kcal
Koolhydraten	7 g
Vet	9 g
Vezels	5 g
Eiwit	27 g