



2A

Meat

Oosterse noodles met kip



Bereidingstijd
20 minuten



Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water. Verhit de arachideolie in een wokpan en fruit de knoflook, rode peper en de gember aan voor circa 2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en roerbak deze in circa 5-7 minuten goudbruin. Voeg vervolgens de groenten en het lente-uitje toe en roerbak nog 5 minuten mee. Meng ondertussen de Kikkoman sojasaus met de vloeibare zoetstof tot een dressing. Giet de noodles af en voeg deze toe aan de wokpan. Breng het gehele gerecht op smaak met peper, zout en de sojadressing. Serveer met koriander en een partje limoen.

Ingrediënten

- ☐ 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40 g kipfilet in stukjes
- ☐ 75 g groene asperges, gehalveerd
- ☐ 75 g peultjes, steeltjes verwijderd
- ☐ Handje kastanjechampignons in schijfjes
- ☐ 1 lente-ui in ringetjes
- ☐ ½ rode peper, zeer fijn gesneden
- ☐ 1 teentje knoflook, geperst
- ☐ 1 tl verse gember, geraspt
- ☐ 1 el arachideolie
- ☐ 1 el Kikkoman sojasaus
- ☐ 1 tl vloeibare zoetstof
- ☐ Partje limoen
- ☐ Handje verse koriander, gesneden
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	319 kcal
Koolhydraten	15 g
Vet	12 g
Eiwit	32 g