

Gezonde noedels op locatie



2p



25m

INGREDIËNTEN

- 1/3 rode peper
- 1 bosui
- 70 g noedels
- 2 teentjes knoflook
- Gember schaafsel
- 30 g taugé
- 100 g sugar snaps
- 1 rode paprika
- 16 roze garnalen
- 4 eetlepels sojasaus
- Cashewnootjes
- Sesamzaadjes



Tip

In de deksel:
cashewnootjes, bosui
en sesamzaadjes



ZO MAAK JE DE NOEDELN KLAAR

- 1 • Maak de sugar snaps schoon en snijd de paprika in blokjes. Snipper de rode peper, de bosui, de gember en knoflook fijn en fruit deze aan met een beetje olijfolie (houdt een deel van de bosui apart als garnering).
- 2 • Voeg de groente toe en roerbak deze gedurende +/-5 minuten. Voeg daarna de garnalen toe en bak deze ook +/-5 minuten.
- 3 • Kook ondertussen de noedels volgens de verpakking. Voeg deze toe aan de garnalen en roerbak het geheel. Voeg de sojasaus en eventueel nog wat kookvocht van de noedels en zonnebloemolie toe.
- 4 • Schep alles goed door elkaar. Garneer het gerecht met een aantal ringetjes bosui, de cashewnootjes en sesamzaadjes.

MEPAL

Voor altijd