



1A+1B

Fleisch

Bami



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Die Nudeln gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. In der Zwischenzeit die Schweinestreifen in Sojasoße und Sesamöl marinieren. Einen Wok erhitzen und die Schweinestreifen mit Gewürzen ca. 2 Minuten anbraten. Kohl, Lauch und Chili hinzufügen und noch 3 Minuten bei hoher Hitze braten. Die Nudeln hinzufügen und 2 Minuten mitbraten. Zum Schluss die Sojasprossen hinzufügen. Nach Geschmack Sambal hinzufügen.

Zutaten

- ☐ 1 Packung PS. food & lifestyle noodles
- ☐ 40-50 g magere Schweinestreifen
- ☐ 30 g Spitzkohl in dünnen Streifen
- ☐ 30 g Sojasprossen
- ☐ 30 g Lauch in Ringen
- ☐ 1 EL Sesamöl
- ☐ ½ rote Chili, Kerne entfernt und in Ringen
- ☐ 1 EL Kikkoman Sojasoße
- ☐ 1 TL Sambal Oelek
- ☐ Prise Ingwerpulver
- ☐ Prise Currypulver
- ☐ Prise Kreuzkümmelpulver
- ☐ Prise Koriandergewürz

Nährwerte pro Person

Energie	286 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Fett	12 g
Eiweiß	30 g