

## NOODLES MET TOFU EN RODE KOOL



25 minuten



4 personen

### INGREDIËNTEN

- 4 pakjes PowerSlim noodles
- 200 g tofu in blokjes
- 400 g champignons
- 100 g rode kool
- 100 g taugé
- 2 cm verse gember, heel fijn gesneden
- 2 lente-uitjes in ringen
- 1 rode peper, heel fijn gesneden
- 2 el sesamololie
- 2 el Kikkoman sojasaus



239

Kcal

27,8 g

Eiwitten

7,5 g

Koolhydraten

9,7 g

Vetten

5,5 g

Vezels

### BEREIDINGSWIJZE

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 sesamololie 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 taugé 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.

*Tip: Niet zo'n fan van tofu? Je kunt dit natuurlijk ook vervangen door stukjes kip, tempeh of omelet-reepjes. En lekker met wat (zwart) sesamzaad vanaf fase 2B.*

*Maak je dit gerecht ook voor de rest van het gezin? Vervang de PowerSlim noodles dan door volkoren noodles en verdubbel de hoeveelheid tofu. In de PowerSlim producten zitten namelijk al voldoende eiwitten voor optimaal behoud van spiermassa.*