PS. food & lifestyle

1A+1B Vegetarisch

Noodlesoep met boerenkool en champignons

Bereidingstijd
30 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water. Breng in een andere pan de bouillon aan de kook en voeg de boerenkool en de champignons toe. Laat circa 15 minuten zachtjes koken. Verhit de olijfolie in een wokpan en bak de tofublokjes goudbruin. Giet de noodles af en doe deze, samen met de tofu en de sojasaus, bij de bouillon. Laat nog 2 minuten zachtjes koken. Garneer met de ringetjes lente-ui.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g tofu in blokjes
- [ ] 250 ml runderbouillon
- [ ] 50 g boerenkool
- [ ] 150 g champignons in plakjes
- [ ] 1 stengel lente-ui in ringetjes
- [ ] 1 el Kikkoman sojasaus
- [ ] 1 el olijfolie

Voedingswaarden per persoon

Energie	**293 kcal**
Koolhydraten	**8 g**
Vet	**15 g**
Eiwit	**29 g**