



1A+1B

Meat

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