

# Oosterse noodles met kip



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Kook de noodles circa 10 minuten in een ruime hoeveelheid water. Verhit de arachideolie in een wokpan en fruit de knoflook, rode peper en de gember aan voor circa 2 minuten. Voeg de stukjes kipfilet toe en roerbak deze in circa 5-7 minuten goudbruin. Voeg vervolgens de groenten en het lente-uitje toe en roerbak nog 5 minuten mee. Meng ondertussen de Kikkoman sojasaus met de vloeibare zoetstof tot een dressing. Giet de noodles af en voeg deze toe aan de wokpan. Breng het gehele gerecht op smaak met peper, zout en de sojadressing. Serveer met koriander en een partje limoen.

*Tip:  
vanaf fase 3 kun je  
een eetlepel rijstwijn  
toevoegen aan  
de dressing.*

## Ingrediënten:

- 1 zakje PowerSlim noodles
- 40-50 g kipfilet in stukjes
- 75 g groene asperges, gehalveerd
- 75 g peultjes, steeltjes verwijderd
- Handje kastanjechampignons in schijfjes
- 1 lente-ui in ringetjes
- 1/2 rode peper, zeer fijn gesneden
- 1 teentje knoflook, geperst
- 1 tl verse gember, geraspt
- 1 el arachideolie
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 tl vloeibare zoetstof
- Partje limoen
- Handje verse koriander, gesneden
- Peper en zout



KCAL

319

EIWITTEN

32,8 g

KOOL-  
HYDRATEN

15,0 g

VETTEN

12,8 g

FASE 2A