

NOODLES MET TERIYAKI CHAMPIGNONS

2 personen / 395 kcal per portie

Ingrediënten

- 124 gram wok noodles
- 3 eetlepels sojasaus
- 1 theelepel verse gember
- ½ eetlepel sherry medium dry
- 1 theelepel (lichte) bruine suiker
- 1 teentje knoflook
- 250 gram champignons
- 2 bosuitjes
- 2 eieren
- ½ eetlepel olie



Bereiding:

Maak de champignons schoon met een borsteltje. Snijd de champignons in plakjes. Kook de eieren 7 minuten, laat ze schrikken en pel ze en halveer ze. Rasp de verse gember. Snijd het knoflookteentje fijn. Meng de gember, knoflook, suiker, sherry en sojasaus in een kommetje. Giet olie in de wok en bak de champignonplakjes 3-4 minuten. Giet de saus erbij en bak nog enkele minuten. Snijd intussen de bosui in ringen. Breng een ruime pan met water aan de kook, voeg de wok noodles toe, laat 2 minuten koken. Giet de noodles af en serveer met champignons, ei en teriyaki saus. Garneer met de bosui.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	395 kcal
Eiwit:	17,3 gram
Koolhydraten:	44,4 gram
- waarvan suikers:	2,3 gram
Vet:	15.4 gram
Vezels:	3,3 gram
Zout:	3,3 gram