

PADDENSTOELN & SUGAR SNAPS MET EIERMIE EN CASHENNOTEN

2 personen / 536 kcal per portie

Ingrediënten:

- 125 gram Chinese eiermie
- 125 gram kastanjechampignons
- 150 gram oesterzwammen
- 1½ eetlepels olie
- 1 teentje knoflook
- 100 gram sugar snaps
- 2 eetlepels zoete sojasaus (ketjap)
- 50 gram ongezouten cashewnoten
- peper en zout



Bereiding:

Cashewnoten grof hakken. Maak de sugar snaps schoon door het bovenste puntje af te knakken en het nog net aan de naad van de peul vast laten zitten. Vervolgens trek je dat stukje in de richting van de naad van de peul af. Eiermie volgens gebruiksaanwijzing bereiden. Paddenstoelen schoonvegen en in plakjes snijden. In wok olie verhitten, knoflook erboven uitpersen en 1 minuten roerbakken. Paddenstoelen en sugarsnaps erbij scheppen en 5 minuten roerbakken. Sojasaus erdoor roeren en geheel met zout en peper op smaak brengen. Mie en paddenstoelenmengsel over 2 borden verdelen. Met cashewnoten bestrooien.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	536 kcal
Eiwit:	20,6 gram
Koolhydraten:	58,9 gram
- waarvan suikers:	4,9 gram
Vet:	22,7 gram
Vezels:	6,8 gram
Zout:	1,6 gram