

Spitskool en paprika geroerbakt met noedels

Porties: 2

Bereidingstijd: 15-30 minuten

Ingrediënten:

- 1 kleine spitskool (circa 500 g)
- 1 rode paprika
- 100 g diepvries doperwtjes of 1 klein blikje doperwten
- 150 - 200 g mie
- 1 el olie
- 200 g gekruide tofu roerbakreepjes
- ½ el kerrie
- 1 dl groentebouillon
- sojasaus
- 2 el pinda's

Was de spitskool onder de kraan. Snijd hem in de lengte door, verwijder eventueel de buitenste bladeren en snijd de stronk eruit. Snijd de kool in repen. Maak de paprika schoon en snijd hem in blokjes. Laat de doperwtjes uitlekken. Kook de mie volgens de gebruiksaanwijzing op de verpakking. Verwarm de olie in een wok of braadpan en roerbak hierin de tofureepjes enkele minuten. Voeg de spitskool, paprika, doperwten en kerrie toe en roerbak dit kort mee. Giet bouillon erbij en laat de groente in circa 8 minuten verder gaar stoven. Maak het gerecht op smaak met wat sojasaus. Hak de pinda's grof en strooi ze er over.

Kopen en bewaren

Reken op 250-300 gram spitskool per persoon.

Spitskool is ongeveer 1 week in de koelkast te bewaren.

Voedingswaarde

| | |
|---------------|----------|
| Energie | 725 kcal |
| Eiwit | 35 g |
| Koolhydraten | 85 g |
| Vet | 25 g |
| Verzadigd vet | 4 g |
| Vezels | 15 g |
| Zout | 1,06 g |

