



Roerbaknoedels met zalm en groenten

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Roerbaknoedels Ketjap Knoflook
- 300 g Sperziebonen
- 1 Gele paprika
- 125 g Taugé
- 3 Zalmfilet
- 30 g Zaden, sesamzaad, heel, gedroogd

Instructie

1. Kook de sperziebonen 8 minuten voor in ruim water.
2. Breng de zalm op smaak met een klein beetje van de kruidenmix van de roerbaknoedels. Bak de zalm in een koekenpan met een scheutje olijfolie om en om aan.
3. Verwarm een scheutje olijfolie in de wok en bak hier de sperziebonen met paprika in aan.
4. Voeg de kruidenmix en 300 ml water toe en breng aan de kook.
5. Voeg de ongekookte noedels toe. Verwarm dit tot het vocht door de noedels is opgenomen en ze gaar zijn.
6. Voeg de taugé toe en verwarm dit 3 minuten mee.
7. Verdeel de roerbaknoedels over kommetjes en serveer de zalm er op. Besprenkel vóór het serveren met sesamzaadjes.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	48.99 g
Energie	789.58 kcal
vetten	29.51 g
Eiwit	76.66 g

40 Min

3 Porties