1A+1B

Beef Shanghai

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Nudeln kochen. Tatar mit Gewürzen mischen und Bällchen formen. In Olivenöl braten. Gemüse schneiden und anbraten. Sojasoße mit Süßstoff und Limettensaft mischen und zum Gemüse geben. Sojasprossen und Nudeln hinzufügen. Mit Bällchen, Frühlingszwiebel und Limonenschale servieren.

Zutaten

- [ ] 1 PS. food & lifestyle noodles
- [ ] 40-50 g Tatar
- [ ] 150 g Champignons
- [ ] 10 g Sojasprossen
- [ ] 50 g Lauch
- [ ] ½ rote Chili
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] 1 cm Ingwer
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ Limette
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] ¼ TL Paprikapulver
- [ ] ¼ TL Zwiebelpulver
- [ ] 1 TL flüssiger Süßstoff
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**308 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**14 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**32 g**