1A+1B Fleisch

Pak-Choi-Stampf mit würzigen Bällchen

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Tatar mit der Hälfte der Sojasoße, einer Prise Cayennepfeffer und Pfeffer würzen. Ca. 5 Bällchen daraus formen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze gar braten. Zwiebel würfeln, Knoblauch pressen und Pak Choi in Stücke schneiden. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und Zwiebel und Knoblauch andünsten. Den Pak Choi hinzufügen, 3 Minuten mitbraten und mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Das Kartoffelpüree gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Pak Choi und den Rest der Sojasoße hinzufügen und einrühren. Mit den Tatarbällchen servieren.

Zutaten

- [ ] 1 Beutel PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 40-50 g Tatar
- [ ] 200 g Pak Choi
- [ ] ¼ weiße Zwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Butter
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] Prise Cayennepfeffer
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**299 kcal**
Kohlenhydrate	**10 g**
Fett	**12 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**31 g**