



Snelle pad thai 4 p

Duurtijd: 20 minuten in totaal

Ingrediënten:

- 400 gram Chinese kool in stukjes
- Sap van 2 cm gember
- 200 gram tonijn in stukjes aangebakken in een pan (optioneel)
- 4 eieren
- 100 gram cashewnoten (of pinda's)
- 150 gr shiitake in schijfjes gesneden
- 1 gele ui in maantjes gesneden
- 1 teen look geplet
- 250 gr rijstnoedels
- 2 el palmsuiker (of kokosbloesemuiker)
- 2 el vissaus
- 4 el sesamolie
- 7 el soya (en meer naar smaak)
- 1 el tamarindpasta
- Sesamzaadjes, gefrituurde uitjes, sap van 1 limoen en koriander als afwerking



Bereiding:

- Doe de vissaus, sesamolie, soya en tamarindpasta in een warme pan, laat even sudderen, doe de uien en de geplette look erbij = enkele minuten laten sudderen (totaal 5 minuten)
- Voeg het gembersap toe
- Doe vervolgens de shiitake en de noten erbij = bakken tot ze gaar zijn (5 minuten)
- Voeg de Chinese kool toe tot deze gaar is (5 minuten)
- Voeg de gebakken stukjes tonijn toe
- De eieren roer je door elkaar en bak je als een omelet in een andere pan, doe deze in kleine stukjes en roer doorheen het bovenstaande
- Rijstnoedels: water koken, vuur afzetten, voeg rijstnoedels toe en laat 2 minuten staan of tot ze zacht zijn (of zoals op de verpakking)
- Roer dit alles door elkaar en serveer op de borden
- Werk af met de sesamzaadjes, gefrituurde uitjes, limoensap en koriander als afwerking

Tip:

- je kan de tonijn vervangen door kip of dit heerlijke vegetarisch serveren
- gebruik extra soya naar wens

“It’s not a diet, but a strategy for a longer, better and healthier life”