

## THAISE NOEDELMAALTIJD SOEP MET GARNALEN



### Wat heb je nodig voor 2 personen?

200 gram (ingevroren) grote garnalen	2 tenen knoflook
1 rode paprika	400ml light kokosmelk
1 gele paprika	50 gram Rode curry pasta (Koh thai)
½ Paksoi	140 gram Zilvervlies Rijstnoedels
1 bosui	1 eetlepel olie

### Zo maak je het

1. Was de paksoi en paprika goed en snijd de paksoi en de paprika in stukken
2. Verhit 1 eetlepel olie in een grote pan
3. Pers de knoflook en doe deze met de (bevroren) grote garnalen in de pan en roer het geheel goed door
4. Voeg na 2 minuten de paksoi en de paprika toe en bak het voor ongeveer 5

minuten

5. Voeg nu de kokosmelk, de Rode curry pasta en 200 ml water toe en breng het mengsel aan de kook en laat het ongeveer 5 minuutjes zachtjes doorkoken
6. Snijd ondertussen de bosui in ringetjes
7. Voeg nu de rijstnoedels toe en laat het nog 2 minuten koken tot de rijstnoedels zacht zijn. Zet het vuur uit en verdeel de soep over 2 borden en verdeel de bosui erover

Eet smakelijk!

*Tip: Wil je afvallen gebruik dan in plaats van 70 gram rijstnoedels 30 gram rijstnoedels per persoon. Kan je geen kokosmelk light vinden gebruik dan 200 gram normale kokosmelk en voeg hier 200 ml water bij.*

## Voedingswaarde per persoon

Energie	528 kcal
Eiwit	30,8 gram
Koolhydraten	68,2 gram
Vet	14,1 gram
Vezels	5,0 gram
Zout	0,2 gram