



Hoofdgerechten

Roergebakken scampi met appel

Voor 4 personen.

Ingrediënten

200 gram nestnoedels
200 gram broccoli (in hapklare stukken)
2 eetlepels wokolie
2 appels (Pink Lady, in schijfjes)
400 gram scampi's (gepeld)
1 rode peper (in fijne ringetjes)
100 gram tuinbonen (diepvries)
100 gram jonge spinazieblaadjes
2 eetlepels sojasaus
1 theelepel vissaus
1 eetlepel rode currypasta

Bereidingswijze

Kook de noedels 4 minuten. Afgieten en warm houden. Verhit 1 eetlepel wokolie in een wokpan. Roerbak hierin de appelschijfjes gedurende 3 minuten. Uit de pan halen en warm houden. Roerbak daarna de scampi's samen met de currypasta gedurende 3 minuten. Bij de appelschijfjes leggen.

Doe de resterende wokolie in de pan en bak er de peperringetjes en broccoli in aan. Na 2 minuten ook de spinazie en de tuinbonen toevoegen. Doe de appelschijfjes en de scampi's terug in de pan. Roer er de sojasaus en de vissaus onder en bak alles nog een minuut door. Opdienen op de noedels.

