

Noodles met asperge en spinazie vanaf fase 2a

Ingrediënten 4 personen

- 1 kg asperge
- 600 gr spinazie
- 1 witte ui
- Bakje kastanje champignons
- 500 gr (kippen)gehakt
- 2 el kikkoman sojasaus
- Bouillonblokje
- 4 zakjes noodles (fase 2) vanaf fase 3a spaghetti Balance
- 200 ml water
- 100 ml verse slagroom of kookroom light zonder toegevoegd suikers



Bereidingswijze

- Schil de asperge
- Snij de ui en de champignons
- Bak het gehakt rul en voeg de ui en champignons toe. Laat 5 min. sudderen
- Was ondertussen de spinazie goed en snij fijn. Voeg deze toe.
- Snij de asperge in stukken van ongeveer 3 cm. En voeg ze toe aan het mengsel. Laat 5 min. sudderen
- Bouillonblokje en sojasaus toevoegen. Ongeveer 200 ml water en 100 ml slagroom of kookroom light toevoegen.
- Breng op smaak met peper en zout.
- Laat de saus even koken zodat hij wat inbindt.
- Noodles of spaghetti erdoor roeren.