

# MIND Pad Thai

Per persoon: Kcal 324, Koolhydraten 37 g, Eiwit 22 g, Vetten 9 g, vezels 5 g

---



Voor 3 personen



20 minuten

## INGREDIËNTEN

150 gr gamba's  
1 paksoi  
200 gr mix van paddestoelen  
100 gr taugé  
100 gr Thaise bruine rijst noedels  
50 gr zeekraal  
75 gr doperwtten (diepvries)  
75 ml kokosmelk  
30 gr pinda's  
15 ml Thai green curry paste  
10 ml soy sauce  
10 ml vis saus  
1 handje koriander  
1 limoen  
1 el kokosolie/olijfolie

## WAT HEB JE NODIG

kookpan  
2 x steelpan

## BEREIDEN

1. Snijd de groenten en zet een pan met water op voor de noedels (zie verdere bereiding op de verpakking)
2. Doe de olie in de pan en bak de paddenstoelen
3. Voeg de curry paste toe en roer nog even 1 minuut
4. Voeg de paksoi toe, bak deze kort mee en voeg de kokosmelk, soy sauce en vis saus toe.
5. Voeg als laatste de taugé en zeekraal toe en laat zachtjes pruttelen
6. Bak de gamba's in een aparte steelpan
7. Maak het bord op met de noedels, groenten en de gamba's. Garneer met de pinda's, koriander en een partje limoen.

### TIP van Helen

Maak wat extra voor de lunch morgen

