



Thaise glasnoedels met tofu

met roerbakgroenten en koriander



ca. 25min



2 personen

Een beetje pittig, vegan, in een oogwenk op tafel en ook nog eens superlekker! De knapperige groentemix - handig, want al voorgesneden - stoof je in rode curry, kokosmelk, limoensap en sojasaus voordat je ze mengt met glasnoedels. Nog wat koriander en klaar ben je. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 blok tofu ⁶
- 1 ui
- 1 limoen
- 1 tomaat
- 1 pakje rode currypasta
- 200ml kokosmelk
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 400g Chinese roerbakgroenten
- 10g verse koriander

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan met deksel
- waterkoker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Kooktip

Knip de noedels evt. 1-2 keer door, zo kun je het wat makkelijker met de groenten mengen.

Allergenen

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 709kcal, vet 35.5g, koolhydraten 76.5g, eiwit 20.4g



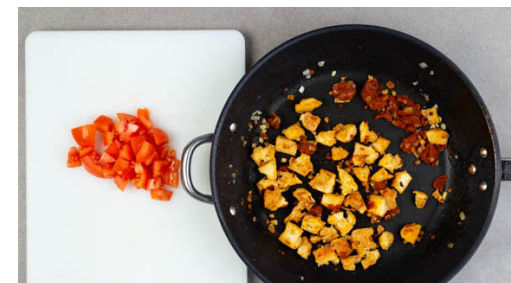
1. Tofu voorbereiden

Breng in een waterkoker voldoende water aan de kook voor de **noedels**. Breek de **tofu** in hapklare stukjes. Bedek de **noedels** met het gekookte water en laat 3-5min weken. Giet af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken.



2. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Roerbak de **tofu** met een flinke snuf zout in ca. 5min goudbruin. Halveer, pel en hak de **ui** grof. Pers de **limoen** uit.



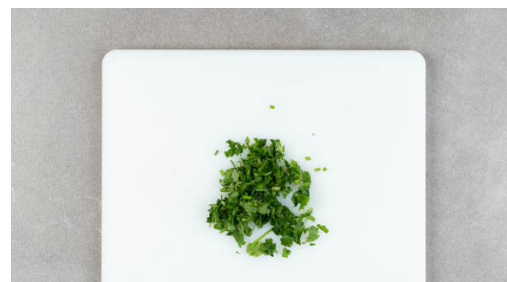
3. Curry starten

Voeg de **ui** met 1tl plantaardige olie toe aan de pan en bak in ca. 2min zacht en glazig. Snijd de **tomaat** in grove stukken. Voeg de **helft van de currypasta of meer naar smaak** toe aan de pan en bak 1-2min op middelhoog vuur.



4. Groenten garen

Blus de **tofu** af met de **kokosmelk**, de **limoensap** en de **sojasaus**. Breng op smaak met een snuf suiker. Voeg de **tomaten** en de **roerbakgroenten** met een snuf peper toe en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat 3-5min zachtjes koken op laag vuur, tot de **groenten** zacht zijn. Roer regelmatig.



5. Koriander hakken

Hak ondertussen de **koriander incl. steeltjes** grof.



6. Noedels mengen

Meng de **noedels** met de **groenten** in de pan tot ze bedekt zijn met de **saus** en opgewarmd zijn. Proef en breng de **noedels** op smaak met zout, peper en suiker en verdeel over diepe borden. Bestrooi met de **koriander**.