



Koreaanse udonnoedels met tofu

met gemengde groenten en pindakaas



ca. 25min



2 personen

Dikke udonnoedels, tofu en romige pindakaas - klinkt relaxt, toch? Maar wacht! We vergeten bijna de pikante gochujang - de Koreaanse chilipasta - die, samen met de zoutige sojasaus, ons opwarmt en de rode paprika en sperziebonen laat dansen. Laat het feest maar beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 blok tofu ⁶
- 1 bosui
- 1 rode paprika
- 200g voorgesneden sperziebonen
- 1 teen knoflook
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 1x Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

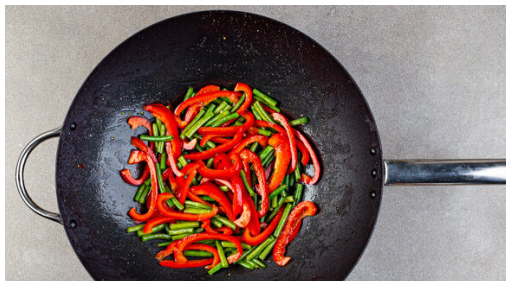
Voedingswaarde per portie

calorieën 860kcal, vet 37.6g, koolhydraten 93.5g, eiwit 33.8g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Wikkel de **tofu** in een schone keukendoek en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Snijd de **tofu** in stukjes van ca. 2cm. Snijd de **witte** en de **groene** delen van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen.



4. Groenten bakken

Voeg de **paprika** en de **sperziebonen** toe aan de pan met 1el plantaardige olie en een flinke snuf zout en peper. Bak de **groenten** op middelhoog vuur in 4-6min zacht.



2. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook in 2-3min beetgaar. Roer tussendoor om zodat de **noedels** niet aan elkaar vast blijven plakken. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en laat schrikken met koud water.



5. Saus maken

Pel en hak de **knoflook** heel fijn of gebruik een knoflookpers. Hak de **pinda's** grof. Meng de **knoflook**, de **witte bosuiringen**, de **pindakaas**, de **Koreaanse chilipasta**, de **sojasaus**, 1el azijn, 1tl suiker, 1,5tl bloem en **75ml kookwater**. Breng de **saus** op smaak met zout, peper en evt. meer suiker.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** met een flinke snuf zout en peper 5-7min, tot ze licht gebruid zijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Schep de **tofu** uit de pan en zet opzij.



6. Noedels afmaken

Voeg de **saus** toe aan de **groenten** in de pan en laat onder voortdurend roeren in 1-2min indikken. Schep de **noedels** en de **tofu** erdoor en verwarm ca. 2min. Voeg evt. meer **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Verdeel de **noedels** met de **saus** over borden en bestrooi met de **groene bosuiringen** en de **pinda's**.