



Udonroerbak met tofu en oesterzwammen

met Aziatische sesam-pindasaus



ca. 25min



2 personen

Het knapperig bakken van tofu en oesterzwammen is niet moeilijk, maar je moet even weten hoe het werkt. Dep of druk zo veel mogelijk vocht uit de tofu, want hoe droger hoe knapperiger. Je mengt zwammen en tofu met bloem en daarna bak je ze op hoog vuur met veel olie. Daarbij is het zaak om er met je tengels vanaf te blijven, anders wordt het helemaal niks met die knapperigheid. Succes!

Wat je van ons krijgt

- 300g udonnoedels ¹
- 1 blok tofu ⁶
- 125g oesterzwammen
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 250g verse nasigroenten
- 2 zakjes Aziatische saus ^{1,6,11}
- 1 zakje pindakaas ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- garde
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

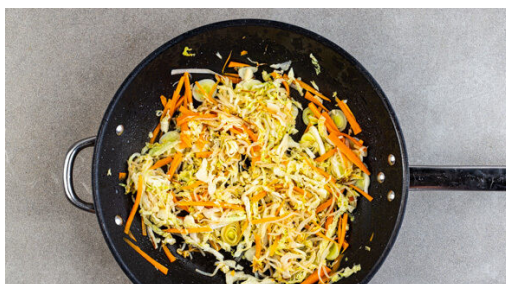
Voedingswaarde per portie

calorieën 952kcal, vet 49.0g, koolhydraten 92.6g, eiwit 33.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes. Hussel de **tofu** en de **oesterzwammen** om met 2el bloem en een snuf zout en peper.



4. Groentemix wokken

Schep de **tofu** en **oesterzwammen** op wat keukenpapier en zet opzij. Voeg 1el plantaardige olie toe aan de wok en roerbak de **groentemix** met een snuf zout in 3-4min zacht en bruin.



2. Ingrediënten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** en **oesterzwammen** 6-8min. Schep daarbij zo min mogelijk om, dan kan alles bruin en knapperig worden.



5. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan de kookpan en kook ze in ca. 4min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pek en hak de **knoflook** fijn, of druk door een knoflookpers. Snijd de **bosui** in de breedte doormidden en dan in de lengte in dunne reepjes.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **knoflook** toe aan de wok en bak 30sec-1min mee. Meng de **Aziatische dressing** met de **pindakaas** en schep door de **roerbak**. Voeg de **noedels** toe en meng goed. Verdeel de **roerbak** over de borden en serveer de **tofu** en **oesterzwammen** er bovenop. Bestrooi met de **bosui**.