



Koreaanse tofubowl met paksoi

met gochujang en rijstnoedels



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we een Koreaans geïnspireerde bowl voor je. Op heerlijke rijstnoedels serveer je een kleurrijke mix gewokte paprika en paksoi, met daarop pittige tofu, gemarineerd in knoflook, gember, teriyakisaus en chili. Die chili is overigens gochujang, een pittige gefermenteerde pasta die de basis vormt voor veel Koreaanse gerechten.

Wat je van ons krijgt

- 150g rijstnoedels
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 rode paprika
- 1 paksoi
- 1 blok tofu ⁶
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 100ml teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 717kcal, vet 22.8g, koolhydraten 103.2g, eiwit 23.9g



1. Bosui snijden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak of rasp beide fijn.



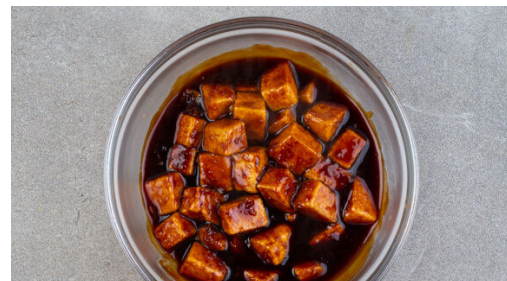
4. Tofu voorbereiden

Meng 1el bloem met een snuf zout en peper. Dep de **tofu** droog, snijd in blokjes en wentel de **tofublokjes** door de bloem.



2. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **paksoi** ook in repen.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 4-5min rondom goudbruin. Voeg de **knoflook**, **gember** en **chilipasta naar smaak** toe en roer door. Schenk de **teriyakisaus** en 50ml water erbij en laat het geheel ca. 2min zachtjes koken. Hevel de **tofu** en **sous** over in een kom.



3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en roer goed om. Neem de pan van het vuur en laat de **noedels** ca. 8min garen. Giet ze af in een zeef en spoel ze om met koud water.



6. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **paprika** en **paksoi** 2-3min. Voeg 50ml water toe en stoof tot het water is verdampt. Voeg de **tofu met de saus** toe en roer door. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Schep de **noedels** in kommen en verdeel de **tofu** en **groenten** erover. Bestrooi met de **bosui**.