



Kokos-udonnoedelsoep met crispy tofu

met champignons en paksoi



ca. 20min



2 personen

Als er een ding is wat wij lekker vinden, dan is het wel krokant gebakken tofu. Als je tofu in de pan bakt, heb je alleen wel een flinke hoeveelheid olie nodig. Daarom bedachten we een gezonder alternatief: rooster de tofu met alle smaakmakers in de oven. Zo gebruik je niet alleen minder olie, je kunt je ook in alle rust richten op het maken van de kokossoep.

Wat je van ons krijgt

- 250g champignons
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 rood chilipepertje
- 200g verse udonnoedels ¹
- 1 blok tofu ⁶
- 1 zakje witte sesam ¹¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1x babypaksoi
- 1 bosui
- 1 zakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef

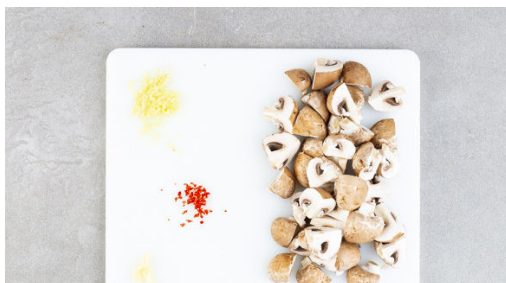
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 711kcal, vet 43.1g, koolhydraten 51.8g, eiwit 26.9g



1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden of in vieren. Pel de **knoflook** en **gember** en hak of rasp **beide** fijn. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt en hak het **chilipepertje** fijn. Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte kookpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **rest van de knoflook** en **gember** met het **wit van de paksoi** en het **wit van de bosui** toe en bak ca. 1min. Roer ca. $\frac{1}{3}$ van de **currypasta** erdoor en bak ca. 1min mee.



2. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en verkruiemel 'm. Meng 1el plantaardige olie met $\frac{1}{3}$ van de **gember**, $\frac{1}{3}$ van de **knoflook**, de **helft van de chilipeper**, $\frac{1}{3}$ van de **sesam** en de **sojasaus**. Meng de **tofu** met de **marinade** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met peper en zout en rooster de **tofu** in ca. 15min knapperig in de oven.



5. Soep koken

Blus de **groenten** af met de **kokosmelk** en 500ml water en roer de **champignons** erdoor. Breng de **soep** aan de kook en laat ca. 5min zachtjes sudderen. Voeg dan de **rest van de paksoi** toe en laat 2-4min meegaren. Breng de **soep** evt. op smaak met meer **currypasta** en peper en zout.



3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 2-3min beetgaar. Roer tussendoor om zodat de **noedels** niet aan elkaar vastplakken. Giet af in een vergiet en zet afgedekt opzij. Snijd het **wit** en **groen van de paksoi** apart van elkaar in schuine dunne reepjes. Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** apart van elkaar in schuine ringen.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **noedels** over diepe kommen of borden en schenk de **soep** erover. Bestrooi met de **geroosterde tofu**, de **rest van de bosui**, de **rest van de sesam** en **chilipeper naar wens** en serveer.