



Supersnel: udon met tofu en oesterzwammen

met Aziatische sesam-pindasaus



ca. 20min



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 biologische tofu ⁶
- 250g oesterzwammen
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 250g verse nasigroenten
- 2 zakjes soja-sesamdressing ^{1,6,11}
- 1 zakje pindakaas ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- 2el 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.

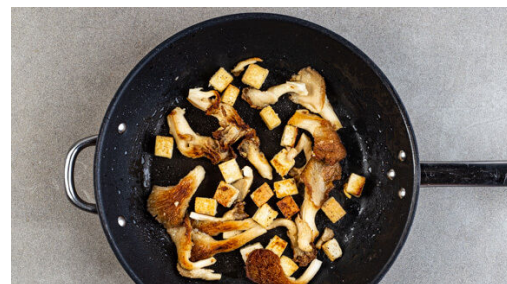
Voedingswaarde per portie

calorieën 980kcal, vet 49.4g, koolhydraten 95.3g, eiwit 35.1g



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.



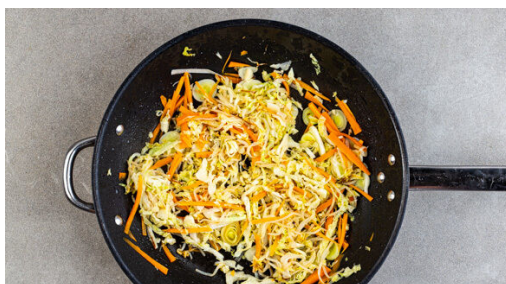
2. Ingrediënten bakken

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.



3. Smaakmakers voorbereiden

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



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.



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.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **knoflook** toe aan de **groentepan** en bak 30sec-1min mee. Meng de **soja-sesamdressing** met de **pindakaas** en schep door de **groenten**. Voeg de **noedels** toe en meng goed. Verdeel de **noedels** over borden en top met de **tofu** en de **oesterzwammen**. Bestrooi met de **bosui**.