



Supersnel: Indonesische noedels

met babymais en krokante tofu



ca. 25min



2 personen

Soms is een stevig noedelgerecht alles wat je nodig hebt om je dag goed af te sluiten. Vandaag combineer je de noedels met knapperige nasigroenten, babymais, heerlijke gekruide tofu en een fantastische sojadressing met sesam en een hintje limoen. Simpel, maar o zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 blik babymaïs
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje sesamdressing ^{1,6,11}
- 25ml sambal oelek
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 250g verse nasigroenten
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- 1el bloem ¹
- ½tl honing
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- keukenrasp
- zeef

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

Kooktip

Knip de noedels 1 of 2 keer door met een schone schaar om ze makkelijker te kunnen verwerken in het gerecht.

Allergenen

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

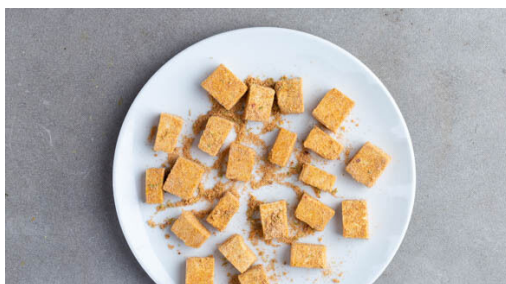
Voedingswaarde per portie

calorieën 684kcal, vet 29.6g, koolhydraten 82.6g, eiwit 20.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water aan de kook in een waterkoker voor de **noedels**. Giet de **babymaïs** af in een zeef, laat uitlekken en snijd ze in de lengte doormidden. Rasp de **schil van de limoen** en pers 'm vervolgens uit.



4. Tofu paneren

Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier en snijd in blokjes van 1-2cm groot. Meng 1el bloem op een bord met de **limoenrasp**, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Wentel de **tofublokjes** door het **paneermengsel**.



2. Dressing maken

Meng de **sesamdressing** met de **sambal oelek**, **1-2el limoensap**, ½tl honing en een snuf zout. Voeg evt. een beetje water toe om de **dressing** te verdunnen.



5. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** toe wanneer de olie heet is en bak in 3-5min rondom goudbruin. Haal uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



3. Noedels garen

Bedek de **noedels** met heet water uit de waterkoker en laat 3-5min garen. Giet ze af in een zeef, spoel af met koud water en laat uitlekken.



6. Groenten bakken

Voeg nu de **groentemix**, **babymaïs** en de **rest van de kruidenmix** toe aan de pan en bak 4-6min tot de **groenten** iets zachter zijn maar nog wel beet hebben. Meng de **noedels** en de **dressing** met de **groenten** en verdeel over de borden. Top met de **tofublokjes** en garneer met de **gebakken uitjes**.