



Tofu met Koreaanse chilipasta

op udonnoedels met cashew-spinaziepesto



ca. 25min



2 personen

Hoe pep je een bordje noedels nu een beetje op? Simpel, je serveert het gewoon met knapperige tofu, gemarineerd in Koreaanse chilipasta. En ook dat bord noedels zelf geven we iets extra's, namelijk met een Aziatische pesto van koriander, misopasta, spinazie en cashewnoten. En alles is nog helemaal vegan ook.

Wat je van ons krijgt

- 150g babyspinazie
- 1 teen knoflook
- 10g verse koriander
- 25g gezouten cashewnoten ^{5,15}
- 1 zakje misopasta ⁶
- 300g udonnoedels ¹
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 wortel
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- 3el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- kleine koekenpan
- staafmixer met beker
- keukenrasp
- 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), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

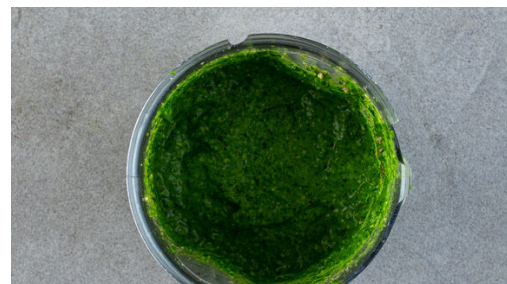
Voedingswaarde per portie

calorieën 900kcal, vet 44.6g, koolhydraten 86.2g, eiwit 31.4g



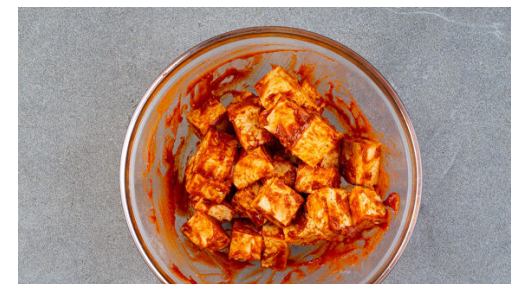
1. Pesto voorbereiden

Hak de **spinazie** grof en pel de **knoflook**. Pluk ca. **¼ van de korianderblaadjes** en houd ze apart voor de garnering.



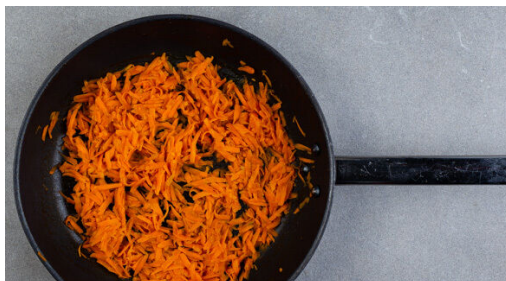
2. Pesto maken

Doe de **rest van de koriander incl. steeltjes** met de **spinazie**, **knoflook**, de **helft van de cashewnoten**, **misopasta**, 1el plantaardige olie en 2el lichte azijn in een hoge (maat)beker. Pureer glad met een staafmixer.



3. Tofu voorbereiden

Kook ruim zout water in een middelgrote kookpan voor de **helft van de noedels**. Dep de **tofu** droog en snijd 'm in blokjes. Meng de **helft van de chilipasta** met 3el bloem en 3el water en meng met de **tofublokjes**.



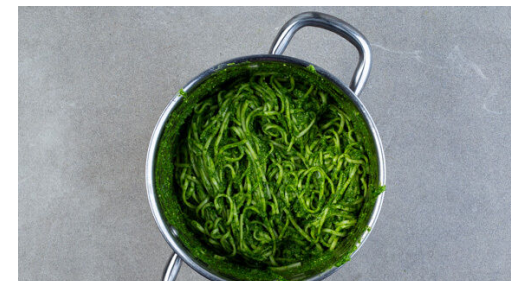
4. Wortels bakken

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Verhit een kleine koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **wortelrasp** met de **helft van de sojasaus**, 2tl lichte azijn en ½tl suiker toe en roerbak 3-4min tot de **wortel** zachter is.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olie. Voeg de **tofu** toe en bak in 4-6min rondom goudbruin en knapperig. Neem de pan van het vuur en bestrooi de **tofu** met een snuf zout. Voeg ondertussen de **helft van de noedels** aan het kokende water toe en kook ze in ca. 4min beetgaar.



6. Noedels afmaken

Giet de **noedels** af en spoel ze om met koud water. Doe de **noedels** terug in de pan en meng de **pesto** erdoor. Verwarm 1-2min op middelhoog vuur, tot de **pesto** warm is. Serveer de **noedels** met de **wortel** en **tofu**. Bestrooi met de **achtergehouden korianderblaadjes**.