

Noedel-slawraps met tofu

met zoetzure radijs en kimchi



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- rijst noedels
- maizena
- sojasaus ^{1,6}
- Yoko's Tofu Spice Mix ¹⁰
- witte sesamzaad ¹¹
- bosje radijsjes met groen
- kropjes romana sla
- oh na mi kimchi
- wortel
- tofu ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- dunschiller of kaasschaaf
- grote koekenpan
- waterkoker
- zeef

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

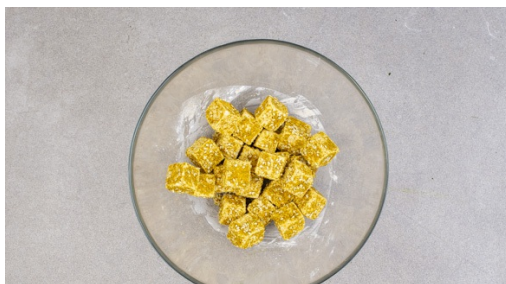
Kooktip

Slawraps zijn leuk, maar lastig te eten! Je kunt ook een soort salade maken door de sla in grove stukken te snijden en alle ingredienten aan tafel te mengen.

Allergenen

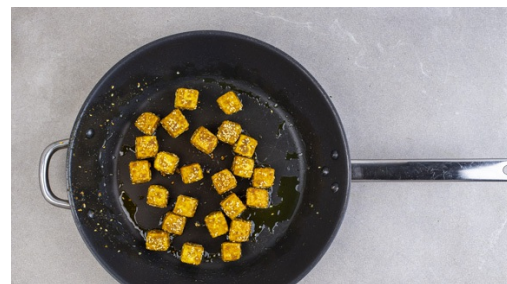
gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Tofu voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **noedels**. Neem de **tofu** uit de verpakking, dep droog en snijd in blokjes. Meng de **tofu** in een kommetje met de **spice mix**, **sesam** en 1/2tl zout en roer door om de **tofu** te bedekken. Doe de **maizena** in een 2e kommetje en rol de **tofu** erdoor.



2. Tofu bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een grote koekenpan op middelhoog vuur en bak de **tofublokjes** in een enkele laag 2-3min per kant zonder te roeren totdat de **tofu** goudbruin en knapperig is. Zet evt. het vuur iets lager. Schep de **tofu** uit de pan en zet opzij.



3. Radijspickle maken

Pluk intussen de radijsblaadjes (doe ze weg of gebruik ze voor een salade als ze nog mooi stevig zijn) en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Doe de **radijsjes** in een kom en voeg de **sojasaus**, 1-2el azijn (bij voorkeur witte of rijstwijnazijn) en 1/2tl suiker of honing toe. Roer door en zet opzij.



4. Noedels garen

Doe de **noedels** in een hittebestendige kom en giet er genoeg gekookt water bij tot ze onderstaan. Laat zo 3-5min wellen tot ze gaar zijn. Giet de **noedels** in een zeef af en spoel ze onder de koude kraan.



5. Wortellinten maken

Gebruik een dunschiller of kaasschaaf om dunne linten van de **wortel** te schaven, draai de **wortel** telkens na elke haal en doe de **wortellinten** in een kom. Giet de **kimchi** af.



6. Sla voorbereiden

Pluk de **buitenste slabladeren** van elk kropje en maak ze schoon met een vochtige theedoek. Hak evt. het **binnenste** grof of bewaar dit voor een andere salade. Maak de **wraps** door elk **slablad** met wat **noedels**, **wortellinten**, **gehakte sla**, **kimchi**, **tofu** en **radijsjes** te vullen (zie kooktip, links).