

DINNERLY



Teriyaki-tofu op udonnoedels met wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

Bij teriyaki denk je al snel aan een donkere saus uit de Japanse keuken. Maar de term verwijst ook naar een bereidingsmethode waarbij ingrediënten eerst worden gemarineerd en dan gegrild. Vandaag combineren we die twee: we marinieren tofu in rijke teriyakisaus en dan wordt ie gegrild! Makkelijk, verrassend en lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 225g udonnoedels ¹
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 100ml teriyakisaus ^{1,6}
- 2 wortels
- 2 bosuien

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

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

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 935kcal, vet 31.1g, koolhydraten 126.3g, eiwit 29.7g



1. Tofu marineren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk zoveel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** dan overdwars in plakken van ca. 1cm dik, meng deze in een diep bord met **2el teriyakisaus** en zet opzij.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortels** en rasp ze grof. Snij de **bosuien** in dunne ringen. Los 1tl suiker op in 2el azijn en kruid dan met een snuf peper en zout. Meng deze **dressing** door de **wortel** en **bosui** en zet opzij.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 4-6min beetgaar. Roer ze een paar keer door zodat de **noedels** niet aan elkaar blijven plakken. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Tofu bakken

Schep 2el bloem op een diep bord en wentel de **plakken tofu** hier doorheen – laat de **tofu** evt. eerst heel even uitdruppen. Verhit 2el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan. Bak de **tofu** op hoog vuur 2-3min aan beide kanten.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rest van de teriyakisaus**, de **wortel** en **bosui**, 1el plantaardige olie en 1tl azijn door de **noedels** en kruid met een snuf peper. Verdeel de **noedels** en **groenten** over diepe borden of kommen en schik de **tofu** erop.



6. Lekker knapperig

Met de knapperige wortel en zachte noedels zit dit gerecht al vol interessante texturen. Het kan lekker zijn om nog wat bite toe te voegen. Heb je nog wat pinda's of cashewnoten liggen? Rooster een handje in een droge pan en strooi ze bij het serveren over de borden. Ook kun je ervoor kiezen een deel van de bosui apart te houden en aan het einde vers toe te voegen.