



Koreaanse noedels met tofu

en wortelsalade



ca. 30min



2 personen

Koreaanse gerechten worden steeds populairder in Nederland! Wie heeft er niet gehoord van kimchi, bulgogi en bibimbap? Vandaag maak je een Koreaans-Nederlands fusiogerecht: verse udonnoedels in een romige saus met maïs en Goudse kaas, en een pittig-zoete chilipasta. Je maakt het af met geglaceerde tofu en een frizzure wortelsalade. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 wortel
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 blik maïs
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 50g jonge Goudse, geraspt ⁷
- 1 zakje sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- 100ml melk ⁷
- 2el boter ⁷
- 1tl honing
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- maatbeker
- 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), melk (7), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1025kcal, vet 50.1g, koolhydraten 101.4g, eiwit 35.3g



1. Salade maken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Klop een **dressing** van de **sesamolie**, 1el azijn en een snuf zout en suiker. Meng de **wortel** met de **dressing** en zet opzij.



4. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en snijd 'm in blokjes van 1-2cm groot. Verhit een tweede middelgrote koekenpan met 2el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **tofu** samen met ½tl zout en een snuf peper toe aan de pan en bak 4-6min scherp aan. Laat uitlekken op wat keukenpapier en veeg de pan schoon.



2. Noedels koken

Kook de **noedels** in 2-3min beetgaar en roer regelmatig om ze van elkaar te scheiden. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



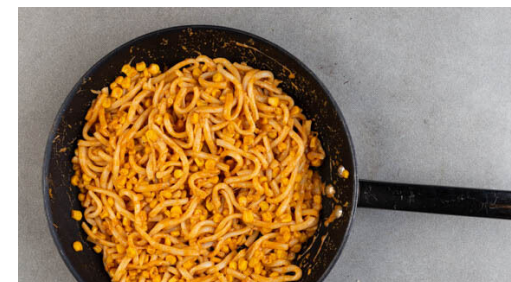
5. Tofu glaceren

Zet het vuur middelhoog en voeg de **rest van de chilipasta** en de **sojasaus** toe aan de pan waarin je de **tofu** bakte. Voeg vervolgens 1tl honing, 1tl azijn en 75ml water toe aan de pan, roer goed door en laat 2-3min inkoken. Doe de **tofu** terug in de pan en meng goed met de **saus**.



3. Saus maken

Giet de **maïs** af in een vergiet en laat uitlekken. Verhit een middelgrote droge koekenpan op hoog vuur, rooster de **maïskorrels** 3-4min tot ze licht beginnen te bruinen en haal uit de pan. Zet het vuur middelhoog en verhit 2el boter in dezelfde pan. Roer de **helft van de chilipasta** erdoor en giet er langzaam 100ml melk bij. Voeg de **maïs** toe en haal de pan van het vuur.



6. Noedels mengen

Snijd de **bosui** in dunne ringen. Voeg de **noedels** toe aan de pan met de **maïssaus** en meng op middelhoog vuur voorzichtig door elkaar. Roer de **kaas** erdoorheen en laat ca. 2min smelten. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen. Verdeel over de borden en schik de **tofu** erbovenop. Garneer met de **bosui** en de **sesam** en serveer met de **wortelsalade**.