

DINNERLY



<650kcal Indonesisch noedelpannetje met tofu

met ketjap manis, prei en tomaat



20-30min



2 personen

Simpel maar lekker, dat is het motto van vandaag. Voor dit noedelpannetje heb je namelijk maar één pan nodig! Je gaart snel de glasnoedels, bakt ze vervolgens met gemarineerde tofu, verse prei en tomaat in de pan, en voegt met een Indonesische kruidenmix en ketjap manis een heerlijke rijke smaak toe. Smakelijk eten!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 blok gemarineerde bio-tofu⁶
- 200g preiringen
- 2 tomaten
- 1 zakje Indonesische kruidenmix
- 50ml ketjap manis⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- zeef

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 576kcal, vet 25.6g, koolhydraten 66.5g, eiwit 16.7g



1. Tofu bakken

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 2-3cm. Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1½el plantaardige olie. Voeg de **tofu** toe met ¼tl zout en bak in 4-7min rondom goudbruin.



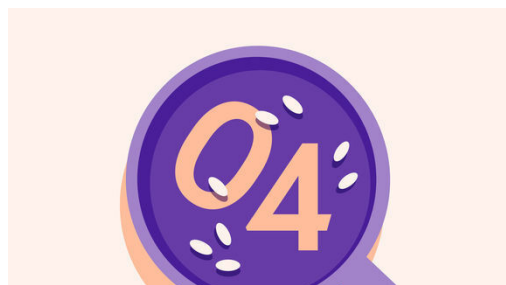
2. Noedels garen

Doe de **droge noedels** in een pan of kom. Giet heet water bij de **noedels** tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel ze dan in een zeef af met koud water en laat uitlekken.



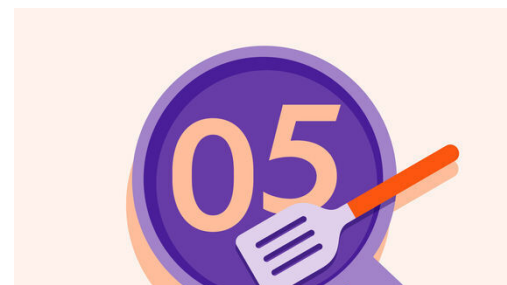
3. Prei bakken

Schep de **tofu** uit de pan en zet even opzij. Zet het vuur middelhoog en verhit 1el plantaardige olie. Voeg de **prei** toe en bak al roerend ca. 3min.



4. Tomaten bakken

Snij de **tomaten** in parten van ca. 0,5cm breed. Voeg ze toe aan de pan en bak ca. 5min mee. Schep de **kruidenmix** door de pan, voeg de **tofu** weer toe en bak ca. 1min.



5. Noedels bakken

Blus met 1el witte azijn en voeg dan de **ketjap manis** en 2el water toe. Schep goed om, tot alles met de **sous** bedekt is. Voeg de **noedels** toe en meng met de **tofu** en **groente**. Proef en breng verder op smaak met azijn, peper en zout. Schep het **noedelpannetje** op borden en serveer.



6. Knip knip

Om het bereiden makkelijker te maken kun je de noedels in stap 2 één of twee keer doorknippen met een schone schaar.