

DINNERLY



<650kcal: Geurige tofu op glasnoedels met paprika en wortel



20-30min



2 personen

Er zijn allerlei redenen om van glasnoedels te houden: ze zijn makkelijk te bereiden, ze smaken goed en ze zijn vooral ontzettend veelzijdig. Meng ze door een salade, kook ze in een soep of roerbak ze met groente - ze passen er altijd bij. Zo ook vandaag! We bakken krokante tofu met een geurige, zelfgemaakte saus, we maken verse groente klaar en serveren dit met die alleskunner, de bescheiden gladnoedel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 wortel
- 1 paprika
- 1 onbehandelde limoen
- 50ml ketjap manis ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- citruspers
- 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 646kcal, vet 29.5g, koolhydraten 76.8g, eiwit 15.2g



1. Noedels bereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal de pan direct van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Spoel ze in een zeef af met koud water, laat uitlekken en zet afgedekt in de pan opzij. Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier en snij in blokjes van ca. 1cm.



4. Groente bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en **paprika** ca. 2min. Roer de **rest van de ketjap** en de **rest van de knoflook** erdoorheen en bak 4-5min mee. Schep de **noedels** door de groente en kruid met wat peper en zout. Draai het vuur helemaal laag en hou het gerecht afgedekt warm.



2. Ingrediënten voorbereiden

Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het **vruchtvlees** in dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij fijn. Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el olie. Bak de **tofu** in 6-9min goudbruin en knapperig. Neem de pan van het vuur, voeg de **sous** toe en roer goed door de **tofu**. Verdeel het **noedel-groentemengsel** over de borden en schep de **tofu** erop. Bestrooi de borden met de rest van de **limoenrasp** en serveer met de **limoenpartjes**.



3. Saus maken

Maak een **sous** van 4tl (witte) azijn (liefst rijstazijn), **1el ketjap**, het **limoensap**, **2/3 van de limoenrasp**, de helft van de knoflook, 1el suiker en een flinke snuf zout. Meng de ingrediënten goed en zet de sous dan opzij.



6. Smaken versterken

Limoen is de allerzuurste vrucht ter wereld en smaakt toch heel fris-zoetig. Limoensap geeft dus een mooi contrast met zout of umami. De vrucht gaat ook samen met pittig, wat weer goed past bij een Aziatische schotel zoals dit. Bak wat rode peper of chilivlokken mee met de groente en geniet van een smaakexplosie.