



Udon met tofu en oesterzwammen

met Aziatische sesam-pindasaus



binnen 20min



2 personen

Het knapperig bakken van tofu en oesterzwammen is niet moeilijk, maar je moet even weten hoe het werkt. Dep of druk zo veel mogelijk vocht uit de tofu, want hoe droger hoe knapperiger. Je mengt de oesterzwammen en tofu met bloem en daarna bak je ze met veel olie op hoog vuur. Daarbij is het zaak om er met je tengels vanaf te blijven, anders wordt het helemaal niks met die knapperigheid. Succes!

Wat je van ons krijgt

- 225g udonnoedels ¹
- 1 blok biologische tofu ⁴
- 250g oesterzwammen
- 1 teen knoflook
- 1 bosui
- 250g verse nasigroente
- 2 zakjes soja-sesamdressing ^{1,3,4}
- 1 zakje pindakaas ²

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- garde
- zeef

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

Allergenen

Gluten (1), Pinda's (2), Sesamzaad (3), Soja (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1112kcal, vet 50.0g, koolhydraten 123.0g, eiwit 38.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes. Hussel de **tofu** en de **oesterzwammen** om met 2el bloem en een snuf peper en zout.



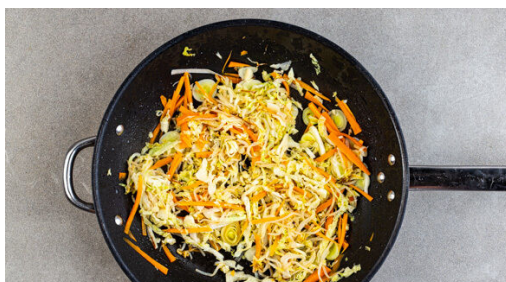
2. Ingrediënten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** en **oesterzwammen** 6-8min. Schep daarbij zo min mogelijk om, dan kan alles mooi bruin en knapperig worden.



3. Smaakmakers voorbereiden

Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Snijd de **bosui** overdwers doormidden en dan in de lengte in dunne reepjes.



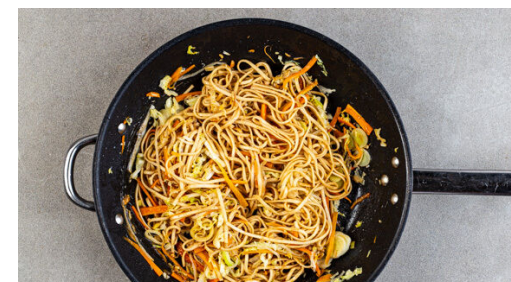
4. Groentemix bakken

Schep de **tofu** en **oesterzwammen** op wat keukenpapier en zet opzij. Voeg 1el plantaardige olie toe aan de pan en roerbak de **groentemix** met een snuf zout 3-4min, tot de **kool** zacht en goudbruin is.



5. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 4-6min beetgaar. Giet af in een zeef en spoel om met koud water.



6. Noedels afmaken

Voeg de **knoflook** toe aan de **groentepan** en bak 30sec-1min mee. Meng de **soja-sesamdressing** met de **pindakaas** en schep door de **groente**. Voeg de **noedels** toe en meng goed. Verdeel de **noedels** over borden en top met de **tofu** en de **oesterzwammen**. Bestrooi met de **bosui**.