



Indonesische noedels

met babymais en krokante tofu



binnen 20min



2 personen

Soms is een stevig noedelgerecht alles wat je nodig hebt om je dag goed af te sluiten. Vandaag combineer je de noedels met knapperige nasigroente, babymais, heerlijke gekruide tofu en een fantastische sojadressing met sesam, limoen en een beetje chili. Simpel, maar o zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 blik babymaïs
- 1 onbehandelde limoen
- 50ml hoisinsaus ^{2,3,4}
- 30g sambal badjak
- 1 blok biologische tofu ⁴
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 250g verse nasigroente
- 1x gebakken uitjes ²

Wat je thuis nodig hebt

- ½el mayonaise ¹
- ½tl honing
- 1el bloem ²
- zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- keukenrasp
- citrusspers
- zeef

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

Allergenen

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

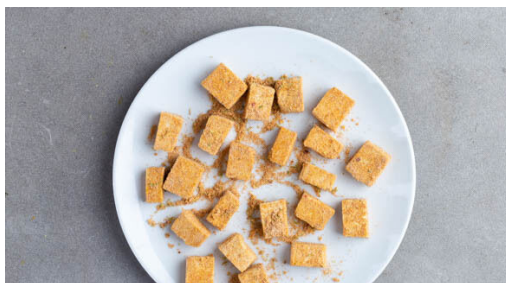
Voedingswaarde per portie

calorieën 654kcal, vet 27.4g, koolhydraten 79.7g, eiwit 18.9g



1. Ingrediënten voorbereiden

Kook voldoende water voor de **noedels** in een waterkoker. Giet de **babymaïs** af in een zeef, laat uitlekken en snijd ze in de lengte doormidden. Rasp de **limoenschil** en pers het **sap** uit.



4. Tofu paneren

Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier en snijd in blokjes van 1-2cm groot. Meng op een bord 1el bloem met de **limoenrasp**, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Wentel de **tofublokjes** door het **bloemmengsel**.



2. Dressing maken

Klop een **dressing** van de **helft van de hoisinsaus**, de **helft van de sambal badjak**, **1-2el limoensap**, ½el mayonaise, 1el azijn, ½tl honing en een snuf zout. Voeg evt. wat water toe om de consistentie aan te passen.



5. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 3-5min rondom goudbruin. Neem dan uit de pan en laat uitlekken op wat keukenpapier.



3. Noedels garen

Doe de **droge noedels** in een pan of kom, giet heet water erbij tot ze bedekt zijn en laat 3-5min garen. Spoel de **noedels** dan met koud water af in een zeef en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



6. Groente bakken

Voeg de **groentemix**, de **babymaïs** en de **rest van de kruidenmix** toe aan de pan en bak 4-6min, tot de **groente** iets zachter is maar nog wel beet heeft. Meng de **noedels** en de **dressing** met de **groente** en verdeel over borden. Top met de **tofublokjes**, bestrooi met de **gebakken uitjes** en serveer.