

DINNERLY



Kung Pao-tofu met noedels met wortel en bosui



ca. 20min



2 personen

Eenvoudig kan zo lekker zijn... of zit het andersom? Maakt niet uit, want deze door de Chinese keuken geïnspireerde maaltijd heeft het allemaal: onze kijk op klassieke noedels met Kung Pao-tofu en verse groente, op smaak gebracht met hartige sojasaus en scherpe chilipasta. Het ziet er prachtig uit en je hebt het zo klaar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 2 wortels
- 1 blok biologische tofu ²
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,2}
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el honing
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 830kcal, vet 24.1g, koolhydraten 118.0g, eiwit 31.6g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



2. Ingrediënten voorbereiden

Schrob of schil de **wortels**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pel 2 tenen knoflook en snij in dunne plakjes. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 2cm en wentel door 1el bloem.



3. Tofu en groente bakken

Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** 2-3min. Voeg de knoflook, **wortel** en de **helft van de chilipasta** (of meer naar smaak) toe en bak ca. 2min mee.



4. Kung-Pao afmaken

Blus het geheel af met de **sojasaus** en 200ml water. Roer er 1el honing en 1el (wittewijn)azijn door en laat 3-4min sudderen, tot de **wortel** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Snij de **bosui** in dunne, schuine ringetjes. Roer de **gekookte noedels** door de pan met groente. Proef en en breng op smaak met peper en zout. Verdeel het **gerecht** over borden en garneer met de **bosui**.



6. Creatief met gember

Met chilipasta maken we dit gerecht lekker pittig. Er zijn echter allerlei vormen van "scherp" die hun eigen smaak en eigen soort warmte toevoegen. Neem bijvoorbeeld gember, die veelzijdige knol die zo goed in de Oost- en Zuidoost-Aziatische keuken past. Heb je nog gember liggen? Schil een stukje van 0,5-1cm en snij of rasp fijn. Bak de gember mee met de wortel.