



Tofu in zwarte bonensaus

met sperziebonen en udonnoedels



ca. 20min



2 personen

Deze heerlijke, onweerstaanbaar snelle wok met knapperige tofu en gewokte groenten vormt een perfect paar met de rijke saus. Die maak je heel gemakkelijk en snel van sojasaus en zwarte bonensaus. Het kleine scheutje azijn verleent de saus zijn ietwat zoetzure smaak en het gebruik van voorgekookte udonnoedels zorgt ervoor dat dit vegetarische gerecht bovendien lekker vlot op tafel staat!

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1x sperziebonen
- 1x rode paprikareepjes
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 pakje voorgedaarde udonnoedels ¹
- 1 zakje pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- waterkoker
- grote koekenpan of wok met deksel
- vergiet

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

Kooktip

Hak de pinda's grof als je de tijd hebt.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

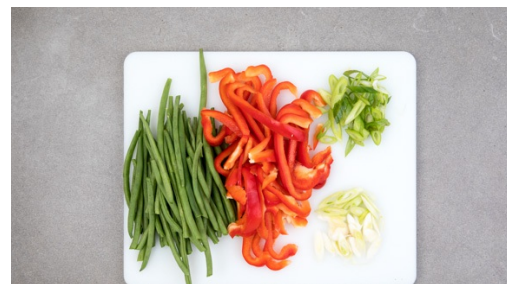
Voedingswaarde per portie

calorieën 599kcal, vet 25.8g, koolhydraten 57.9g, eiwit 28.1g



1. Tofu voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **udonnoedels**. Neem de **tofu** uit de verpakking en wikkel deze in een schone theedoek. Druk er met een zwaar voorwerp zo veel mogelijk overtollig vocht uit. Laat rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen**. Haal de **paprikareepjes** uit de verpakking. Snijd het **wit van de bosui** in ringetjes en snijd het **groen** schuin in ringen.



3. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in blokjes en hussel deze om met 1el bloem, peper en zout. Verhit 1-2el olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** voorzichtig toe en bak ze 4-5min op een kant. Schep om en bak nog eens 4-5min totdat de **tofu** krokant is. Schep de **tofu** uit de pan en zet opzij.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en voeg de **paprika**, **sperziebonen** en het **wit van de bosui** met een scheut water toe. Dek af met een deksel en stoof de **groenten** in 4-5min beetgaar. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook**, **zwarte bonensaus**, **sojasaus** en 2-3el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) in een kommetje.



5. Noedels garen

Doe de **udonnoedels** in een hittebestendige kom en schenk er net zoveel gekookt water bij tot ze onderstaan. Laat zo 2-3min wellen. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **udonnoedels** in een vergiet om met koud water.



6. Noedels mengen

Neem het deksel van de pan en voeg de **saus** en **noedels** toe. Roer door en warm in 1-2min op, voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Roer tot slot de **tofu** door de **roerbak** en breng hem op smaak met peper en zout. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **pinda's** en de **rest van de bosui** (zie kooktip, links).