



Spicy Thaise kokosnoedels

met peultjes en tofu-pindacrumble



20-30min



2 personen

Vleesvervangers hoef je niet altijd naast je aardappelen en groenten te serveren, je kunt ze ook prima in je maaltijd integreren. Dat bewijst dit Thais geïnspireerde noedelgerecht! Doordat je de tofu eerst op hoog vuur droog bakt en daarna met knoflook en pinda's mengt, ontstaat een hartige topping bomvol eiwitten. Serveer de tofucrumble bovenop pittige kokosnoedels met gewokte groenten voor een voedzame, vegan maaltijd!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje pinda's ⁵
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1x peultjes
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1x tofu ⁶
- 250g noedels ¹
- 1 Chinese kool
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- grote koekenpan of wok

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

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 1018kcal, vet 53.7g, koolhydraten 91.5g, eiwit 36.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor stap 3. Hak de **pinda's** grof. Pel en snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **peultjes** in de lengte doormidden. Snijd de **citroen** in partjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



4. Tofucrumble maken

Voeg 1el olie aan de tofupan toe en bak de **tofu** in nog eens 5min goudbruin en krokant. Roer dan de **pinda's**, **knoflook** 1/4tl zout en een snuf peper door het **kruim** en roerbak nog 1-2min tot alles goed gemengd is. Snijd ca. **1/4e van de kool** in heel dunne reepjes (bewaar de rest voor een ander recept).



2. Tofu bakken

Neem de **tofu** uit de verpakking, leg in een vergiet en druk er zoveel mogelijk water uit. Verkrummel de **tofu**. Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **tofukrumsels** ca. 5min tot ze helemaal droog zijn.



5. Groenten roerbakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Roerbak de **ui**, **paprika** en **peultjes** 1-2min. Voeg de **helft van de currypasta (of meer!)** toe en roerbak 1min. Voeg dan de **kokosmelk** en **kool** toe en kook al roerend 1min. Breng op smaak met peper en zout.



3. Noedels garen

Voeg **2/3e van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze 2-3min (de **noedels** hoeven nog niet helemaal gaar te zijn). Giet af. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



6. Noedels mengen

Doe de **noedels** bij de **groenten** in de pan en roerbak tot de **sous** de gewenste dikte heeft en de **noedels** gaar zijn. Verdeel de **noedels** over de borden en bestrooi met de **tofucrumble**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.