



Kokos-udonnoedelsoep

met krokante tofu en champignons



ca. 25min



2 personen

Als er een ding is wat wij lekker vinden, dan is het wel krokant gebakken tofu. Als je tofu in de pan bakt, heb je echter wel een flinke hoeveelheid olie nodig. Daarom voegen we aan jouw arsenaal kooktechnieken graag een nieuwe optie toe: rooster de tofu met alle smaakmakers in de oven. Zo heb je niet alleen minder olie nodig, je kunt je ook in alle rust wijden aan het bereiden van de Aziatische kokossoep. Smullen maar!

Wat je van ons krijgt

- 1x kastanjechampignons
- 1 stukje verse gember
- 1 teen knoflook
- 1 vers chilipepertje
- 1x tofu ⁶
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 pakje voorgedaarde udonnoedels ¹
- 1 paksoi
- 1 bosui
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- oliefolie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- waterkoker
- zeef
- maatbeker

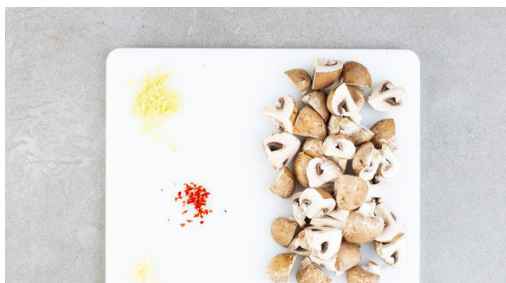
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 720.0kcal, vet 42.9g, koolhydraten 46.3g, eiwit 31.9g



1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 200°C. Snijd de **champignons** in vieren. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak of rasp **beiden** fijn. Hak het **chilipepertje** fijn (verwijder evt. zaadlijsten en en pitjes). Breng ruim water in een waterkoker aan de kook.



4. Groenten bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **rest van de knoflook** en **gember** met het **wit van de paksoi** en het **wit van de bosui** toe en bak ca. 1min. Roer er de **helft van de currypasta** door (of meer) en bak 1min.



2. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en verkrumel hem. Meng 1-2el olie met **1/3e van de gember**, **1/3e van de knoflook**, de **helft van de chili**, **1/3e van de sesam** en de **helft van de sojasaus**. Verdeel de **tofukruidels** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **marinade**. Bestrooi met zout en peper en rooster ca. 15min in de oven, tot de **tofu** knapperig is.



5. Soep starten

Voeg de **champignons**, **kokosmelk** en 300ml warm water aan de pan toe en roer door. Breng aan de kook en laat de **soep** ca. 5min zachtjes sudderen. Voeg dan de **rest van de paksoi** toe en gaar die 2-3min. Breng de **soep** op smaak met de **rest van de sojasaus**, evt. meer **currypasta** en zout en peper.



3. Noedels garen

Doe de **noedels** in een middelgrote kookpan en schenk het gekookte water erover. Laat 2-3min wellen en giet de **noedels** af in een zeef. Snijd het **wit** en het **groen van de paksoi** gescheiden van elkaar in dunne repen. Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** gescheiden van elkaar in ringetjes.



6. Serveren

Verdeel de **noedels** over twee kommen en schenk de **soep** erover. Bestrooi met de **tofu**, **sesam**, de **rest van de bosui** en **chili** naar wens.