



Vietnamese hoisintofu

met lichte groente-noedelsalade



ca. 20min



2 personen

Nu de lente in zicht is, hebben we weer trek in een lekker fris gerecht. Zonder poespas en vol van smaak. Daarom deze Vietnamese noedelsalade. De komkommer, taugé, wortel en peperige Thaise basilicum geven de groenten die typische frisse, maar toch rijke Vietnamese smaak. De sesam-limoendressing en lichtzoete, sticky tofublokjes maken het af.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 bosje radijsjes
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1x tofu ⁶
- 100g noedels
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 15g verse kruidenmix: Thaise basilicum, munt & koriander
- 1 zakje pinda's ⁵
- 1 limoen
- 2 zakjes rijstwijnazijn
- 1 sachet sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- waterkoker
- zeef
- fijne keukenrasp
- hittebestendige kom of kookpan

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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 655kcal, vet 32.0g, koolhydraten 67.5g, eiwit 20.2g



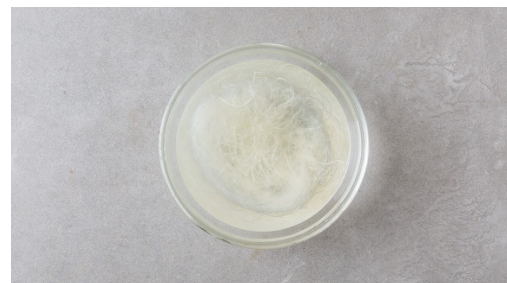
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Snijd de **wortel** in reepjes of rasp hem grof. Verwijder het loof en snijd de **radijsjes** in dunne schijfjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Dep de **tofu** droog en snijd 'm in blokjes.



4. Toppings voorbereiden

Hak de **verse kruidenblaadjes** en **pinda's** grof. Rasp de **limoenschil** fijn. Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander** boven een kommetje uit.



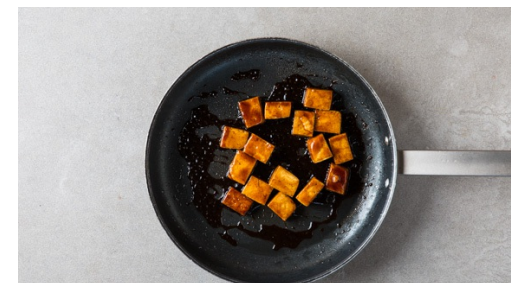
2. Noedels wellen

Plaats de **noedels** in een hittebestendige kom of kookpan. Schenk het zojuist gekookte water erover en laat de **noedels** 2-3min wellen totdat ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef en spoel de **noedels** om met koud water.



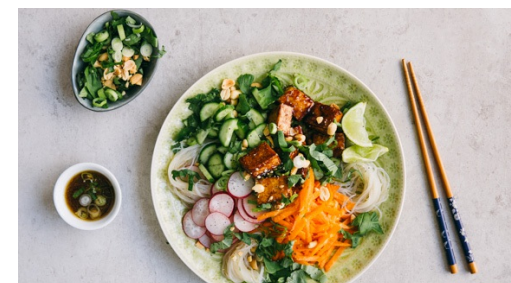
5. Dressing maken

Voeg de **rijstwijnazijn**, **sesamolie**, **1tl limoenrasp**, 1el suiker of honing, 1el olie en 1-2el water aan het kommetje met **limoensap** toe. Roer tot de suiker is opgelost en breng de **dressing** op smaak met peper.



3. Tofu bakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan en bak de **tofu** in ca. 5min rondom goudbruin en licht knapperig. Roer de **hoisinsaus** met 2-3el water los en voeg dit aan de pan toe. Roer door en bak nog 1-2min tot de **tofu** met een stroperig laagje **sous** omhuld is. Breng op smaak met peper en zout en zet het vuur uit.



6. Salade samenstellen

Schep de **noedels** op en verdeel er de **wortel**, **bosui**, **komkommer** en **radijsjes** in groepjes over. Besprenkel de **salade** met de **dressing** en leg de **tofublokjes** erbovenop. Bestrooi met de **pinda's** en **verse kruiden**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knippen.