



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 alleen wel een flinke hoeveelheid olie nodig. Daarom bedachten we een gezonder alternatief: rooster de tofu met alle smaakmakers in de oven. Zo gebruik je niet alleen minder olie, je kunt je ook in alle rust richten op het maken van de Aziatische kokossoep.

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
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 pakje verse udonnoedels ¹
- 1 paksoi
- 1 bosui
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

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

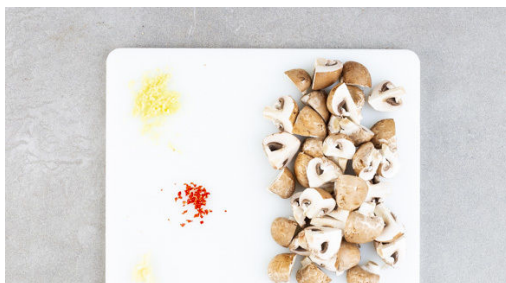
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 768kcal, vet 45.1g, koolhydraten 48.9g, eiwit 35.6g



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 **beide** fijn. Hak het **chilipepertje** fijn (verwijder evt. zaadlijsten en de 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 en bak 1min.



2. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en verkrumel hem. Maak een **marinade** door 1-2el olie met **1/3e van de gember**, **1/3e van de knoflook**, de **helft van het pepertje**, **1tl sesam** en **1 zakje sojasaus** te mengen. Verdeel de **tofu** over een bakplaat met bakpapier en hussel ze om met de **marinade**. Bestrooi met zout en peper en rooster de **tofu** in ca. 15min knapperig.



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 **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 **chilipeper** naar wens.