



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. Omdat 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 gezouten pinda's ⁵
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1x peultjes
- 1 teen knoflook
- 1x tofu ⁶
- 1 pak udonnoedels ¹
- 1 zakje gele currypasta ¹⁰
- 1 pakje kokosmelk
- 1x taugé

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote 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), mosterd (10). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1021kcal, vet 54.7g, koolhydraten 89.6g, eiwit 38.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor stap 3. Hak de **pinda's** grof. Halveer, pel en snijd de **ui** in heel dunne, halve ringen. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Verwijder de puntjes en snijd de **peultjes** in de lengte doormidden. 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 de **crumble** en roerbak nog 1-2min tot alles goed gemengd is.



2. Tofu bakken

Neem de **tofu** uit de verpakking, leg in een vergiet en druk er zoveel mogelijk water uit. Verkrumel de **tofu**. Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **tofukrums** 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 **1el currypasta (of meer!)** toe en roerbak 1min. Voeg dan de **kokosmelk** en **taugé** toe en stooft de **groenten** 2min tot ze beetgaar zijn. Breng op smaak met peper en zout.



3. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 3-4min bijna beetgaar. Giet af en spoel om met koud water. Laat uitlekken. 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 **saus** de gewenste dikte heeft en de **noedels** gaar zijn. Verdeel de **noedels** over de borden en garneer met de **tofucrumble**.