



Vietnamese hoisintofu

met noedelsalade en shiitake



ca. 20min



2 personen

Ja, wat moeten we hier nog over zeggen? Glasnoedels met knapperige verse groenten, shiitake, pittige hoisin tofublokjes, verse kruiden en een fijne dressing van sesamolie en limoen. En een paar pinda's bovenop voor een knapperige finish. Ga 'm maar gewoon proeven.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1x shiitake
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1x tofu ⁶
- 100g noedels
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 10g verse koriander
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 limoen
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker
- azijn

Kookgerei

- grote koekenpan
- waterkoker
- zeef
- fijne keukenrasp

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 685kcal, vet 33.6g, koolhydraten 72.8g, eiwit 24.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Schil of schrob de **wortel** en rasp grof. Snijd de **shiitake** in plakjes en de **bosui** in schuine ringen. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Dep de **tofu** droog en snijd hem in blokjes.



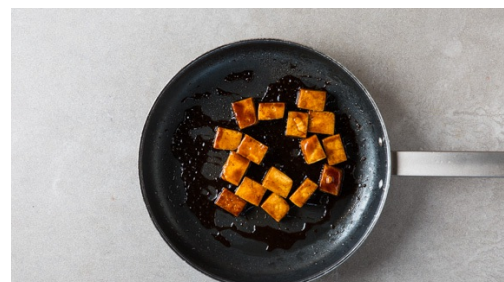
4. Noedels wellen

Doe 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.



2. Toppings voorbereiden

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



5. 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 schenk dit over de **tofu**. Roerbak nog eens 1-2min. Breng op smaak met peper en zout en zet het vuur uit.



3. Dressing maken

Voeg 3el azijn (liefst rijstwyn-) de **sesamolie**, **1tl limoenrasp**, 1el suiker, 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.



6. Shiitake bakken

Verhit 1-2tl olie in een 2e grote koekenpan en bak de **shiitake** 2-3min op hoog vuur. Blus af met de **rest van de sojasaus** en breng op smaak met een snufje peper. Serveer de **noedels** met de **groenten**, **tofu** en **bosui** bovenop. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **pinda's** en **verse kruiden**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.