



Frisse Vietnamese glasnoedelsalade

met knapperige tofu en sperziebonen



20-30min



2 personen

Glasnoedels zijn een veelgebruikte noedelsoort in de Vietnamese keuken. Ze worden vaak verwerkt in verse loempia's van rijstpapier, maar ook in een salade - zoals vandaag - doen ze het uitstekend. De dressing van sojasaus, zoete chilisaus, knoflook en natuurlijk limoen zorgt voor een frisse, gelaagde smaak.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 1 komkommer
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en Thaise basilicum
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zoete chilisaus
- 100g noedels
- 1x tofu ⁶
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 674kcal, vet 27.6g, koolhydraten 83.0g, eiwit 25.4g



1. Groenten voorbereiden

Dop de **sperziebonen** en snijd ze in korte stukjes. Snijd de **komkommer** in de lengte door en dan in dunne plakjes. Hak de **verse kruidenblaadjes** grof. Breng in een middelgrote pan voldoende gezouten water aan de kook voor de **bonen** en **noedels**



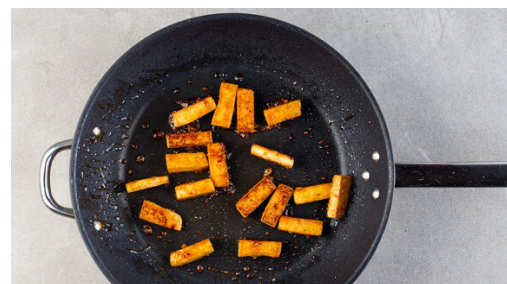
4. Noedels en bonen koken

Voeg de **sperziebonen** aan het kokende water toe en kook ze ca. 5min. Doe de **noedels** erbij en kook nog 1-2min tot alles beetgaar is. Giet af in een zeef, spoel om met koud water en laat uitlekken.



2. Limoen snijden

Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn.



5. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en snijd in korte staafjes. Verhit een grote koekenpan met 1-2el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **tofu** in 1-2min per kant knapperig. Draai het vuur iets lager en blus de **tofu** af met **1/3e van de dressing**. Bak nog 1-2min.



3. Dressing maken

Meng de **sojasaus** met **1-2tl limoenrasp**, de **knoflook** en **zoete chilisaus**.



6. Salade afmaken

Meng de **noedels** en **sperziebonen** met de **komkommer** en de **rest van de dressing**. Breng op smaak met peper en evt. meer zout. Serveer de **noedelsalade** met de **tofu**, **pinda's** en **verse kruiden** bovenop. Geef de **limoenpartjes** erbij om erboven uit te knippen.