



Tofu in zwartebonensaus

met groene bonen en sobanoedels



ca. 20min



2 personen

Deze heerlijke, onweerstaanbaar snelle roerbak met knapperige tofu en gewokte groenten vormt een perfect paar met de rijke saus. Die maak je heel gemakkelijk en snel van sojasaus en zwartebonensaus. Het kleine scheutje azijn verleent de saus zijn ietwat zoetzure smaak en het gebruik van sobanoedels zorgt ervoor dat dit vegetarische gerecht bovendien lekker vlot op tafel staat!

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1x sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 zakje zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 300g sobanoedels ¹
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- vergiet
- waterkoker

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.

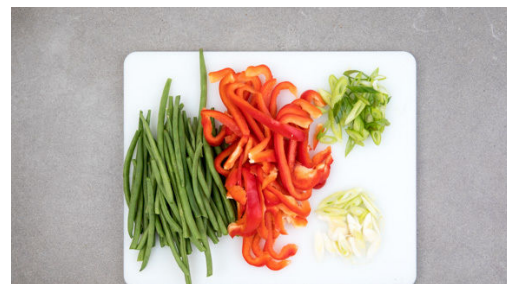
Voedingswaarde per portie

calorieën 756kcal, vet 22.0g, koolhydraten 104.8g, eiwit 33.6g



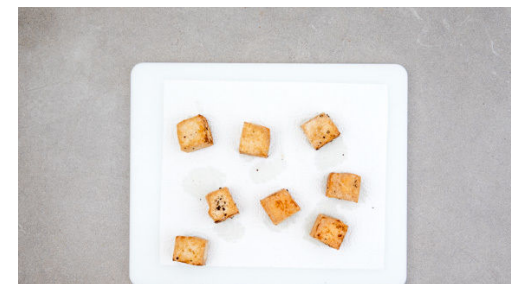
1. Tofu voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Neem de **tofu** uit de verpakking en wikkel in een schone theedoek. Leg er een zwaar voorwerp bovenop, zodat er zo veel mogelijk vocht uit de **tofu** kan komen.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd het **wit van de bosui** in ringetjes en snijd het **groen** schuin in ringen.



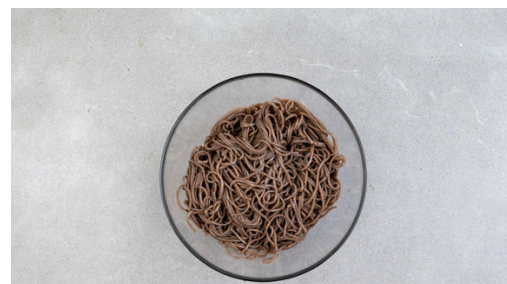
3. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in blokjes en hussel ze om met 1el bloem en een snuf peper en zout. Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg 1-2el olie en de **tofublokjes** toe en bak ze in 4-5min per kant krokant. Schep de **tofu** uit de pan en zet opzij.



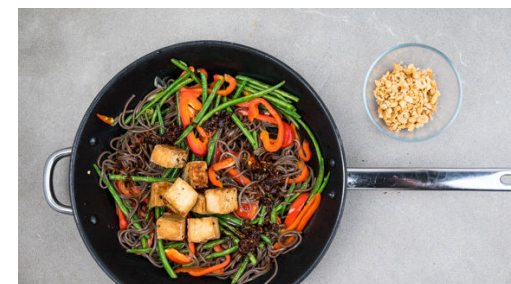
4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en voeg de **paprika**, **sperziebonen** en het **wit van de bosui** met een scheut water toe. Dek af en stoom de **groenten** in 4-5min beetgaar. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook**, **zwartebonensaus**, **sojasaus** en 2-3el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) in een kommetje.



5. Noedels garen

Doe het gekookte water in een grote kookpan. Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe, breng opnieuw aan de kook en kook ze in ca. 4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water.



6. Noedels mengen

Voeg de **sous** en **noedels** toe aan de groentepan. Roer door en warm in 1-2min op. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **sous** te dik is. Roer de **tofu** door de **roerbak** en breng op smaak met peper en zout. Serveer bestrooid met de **pinda's** en de **bosuringen**.