



Kokos-udonnoedelsoep

met krokante tofu en champignons



ca. 20min



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 witte sesam ¹¹
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 pakje verse udonnoedels ¹
- 1x babyspinazie
- 1 bosui
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- vergiet
- fijne keukenrasp

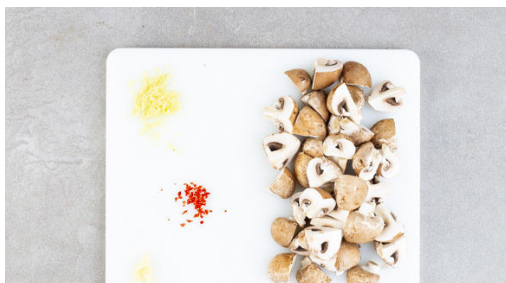
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 740kcal, vet 46.5g, koolhydraten 50.0g, eiwit 30.8g



1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Snijd de **champignons** in vieren. Schil de **gember**, pel de **knoflook** en hak of rasp **beide** fijn. Hak het **chilipepertje** fijn (verwijder evt. de zaadlijsten). Breng genoeg zout water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **noedels**.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur met 1el olie. 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 mee.



2. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en verkrumel 'm. Maak een **marinade** van 1-2el olie, **1/3e van de gember**, **1/3e van de knoflook**, de **helft van het pepertje**, **1/3e van de sesam** en de **helft van de sojasaus**. Verdeel de **tofu** over een bakplaat met bakpapier en schep om met de **marinade**. Bestrooi met zout en peper en rooster de **tofu** in ca. 15min knapperig.



5. Soep koken

Voeg de **champignons**, **kokosmelk** en 400ml warm water aan de pan toe en roer door. Breng aan de kook en laat de **soep** ca. 5min sudderen. Voeg de **rest van de paksoi** toe en gaar 2-4min. Breng de **soep** op smaak met de **rest van de sojasaus**, evt. meer **currypasta** en zout en peper.



3. Noedels garen

Voeg de **noedels** aan het kokende water toe, neem de pan van het vuur en laat 2-3min wellen. Giet de **noedels** af in een zeef. Snijd het **wit** en **groen van de paksoi** apart van elkaar in dunne repen. Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** apart 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.