



Frisse glasnoedelsalade met tofu

met sperziebonen en pinda's



20-30min



2 personen

Vandaag zet je in een handomdraai een frisse en gezonde noedelsalade op tafel. Bomvol Vietnamese smaken, kruiden en groenten, en met fijne knapperig gebakken tofu er bovenop. Geroosterde pinda's zorgen voor een extra crunch.

Wat je van ons krijgt

- 1x sperziebonen
- 1 komkommer
- 30g verse kruidenmix: koriander, munt en Thaise basilicum
- 200g glasnoedels
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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 852kcal, vet 29.8g, koolhydraten 119.9g, eiwit 27.1g



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**



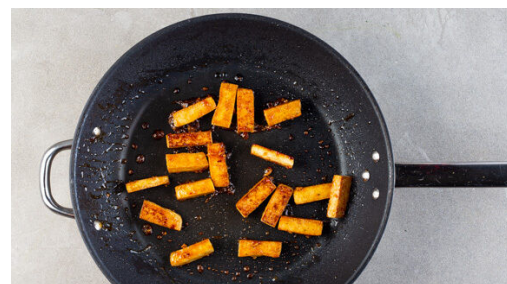
4. Bonen en noedels koken

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. Dressing voorbereiden

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. Verhit een grote koekenpan met 1-2el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **tofu** in 2-4min rondom 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. Noedelsalade 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 knijpen.