

# DINNERLY



## Gebakken tofu met pindasaus met glasnoedelsalade en verse groenten



20-30min



2 personen

Pinda's en tofu gaan ontzettend goed samen, al helemaal in de plantaardige keuken. Deze veelzijdige glasnoedelsalade is rijk aan eiwitten, vitaminen en gezonde vetten. Daarbij smaakt het gerecht fris en knapperig dankzij de wortels en sla, maar dankzij de ketjap heeft het ook iets zoetigs. Je zult verbaasd staan dat jij dit zelf zomaar even in elkaar hebt gedraaid.

## WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1x tofu <sup>6</sup>
- 1 zakje ketjap manis <sup>6</sup>
- 1 wortel
- 1x babyromanasla
- 1 zakje gezouten pinda's <sup>5</sup>

## WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

## KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef
- staafmixer met beker

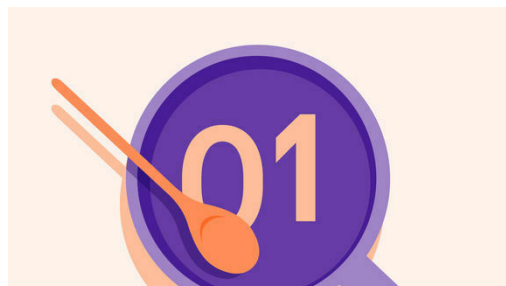
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

## ALLERGENEN

pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

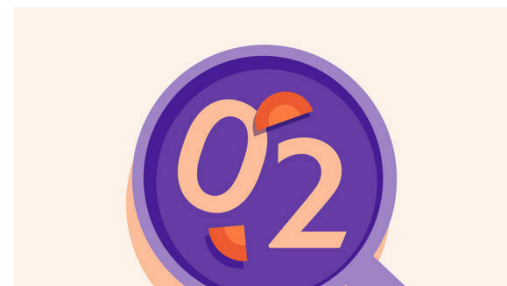
## VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 631kcal, vet 31.3g, koolhydraten 68.0g, eiwit 15.7g



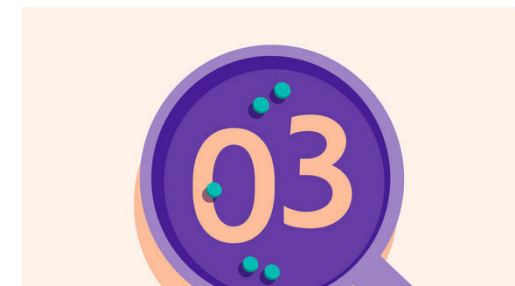
### 1. Tofu voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **noedels** aan de kook met een snuf zout. Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier en snij deze in plakken van ca 0,5cm dik. Giet **1/3e van de ketjap** en een snuf zout in een diep bord en haal de **tofuplakken** hier een voor een doorheen zodat ze aan beide kanten bedekt worden.



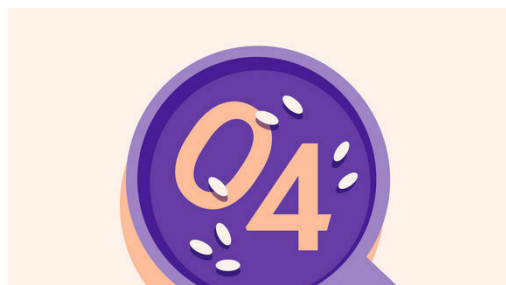
### 2. Groenten snijden

Schil de **wortel** indien nodig en rasp deze grof. Snij de stronkaanzet van de **romanasla** en snij de **bladen** in dunne reepjes.



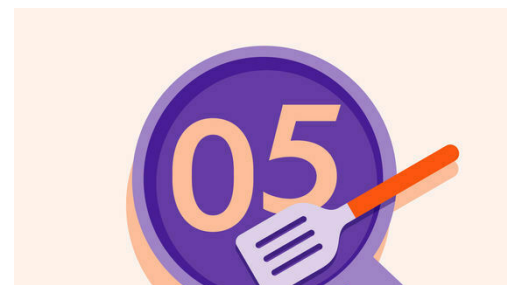
### 3. Noedels koken

Doe de **noedels** bij het kokende water, neem de pan direct van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen (proef op 3min even of ze al goed zijn). Giet de **noedels** in een zeef, spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken. **Tip:** om het jezelf makkelijker te maken kun je de **noedels** na het koken evt. met een schone keukenschaar doormidden knippen.



### 4. Saus maken

Pak de staafmixer met een hoge beker en pureer de **pinda's**, de **rest van de ketjap**, 1el plantaardige olie, 1tl azijn en 50ml water tot een **saus**. Breng op smaak met een snuf zout. Als je de **saus** te dik vindt, kun je steeds 1el water toevoegen tot deze de consistentie heeft die je wilt.



### 5. Tofu bakken

Verhit in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur 1-2tl plantaardige olie. Bak de **tofu** 2-3min per kant. Meng in een grote schaal de **romanasla**, **geraspte wortel** en de **glasnoedels** met 1-2el plantaardige olie, 1-2el azijn en een snuf zout. Verdeel de **glasnoedelsalade** en **tofu** over de borden en bedruip met de **pindasaus**.



### 6. Spice it up!

Pindasaus past bij veel verschillende gerechten. Zout, ook zoetig, lekker zacht... Mmmm. Om een beetje te experimenteren met hitte kun je tijdens het pureren wat verse rode peper of 1/2tl chilipoeder toevoegen. Blijf proeven tot het zo scherp is als jij lekker vindt. Een zachtere variant die even lekker is, is de bosui. Snij wat bosui in dunne ringetjes en strooi deze op het einde over de salade.