



Spicy Thaise kokosnoedels

met peultjes en tofu-pindacrumble



20-30min



2 personen

Vleesvervangers hoef je niet altijd naast je aardappelen en groenten te serveren, je kunt ze ook prima in je maaltijd integreren. Dat bewijst dit Thais geïnspireerde noedelgerecht. Omdat je de tofu eerst op hoog vuur droog bakt en daarna met knoflook en pinda's mengt, ontstaat een hartige topping bomvol eiwitten. Serveer de tofucrumble bovenop pittige kokosnoedels met gewokte groenten voor een voedzame, vegan maaltijd.

Wat je van ons krijgt

- 300g somennoedels ¹
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1x peultjes
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 961kcal, vet 44.3g, koolhydraten 109.3g, eiwit 29.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim zout water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **noedels**. Hak de **pinda's** grof. Pel en snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **peultjes** in de lengte doormidden. Snijd de **citroen** in partjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



4. Tofucrumble maken

Voeg 1el olie aan de tofupan toe en bak nog eens 5min, tot de **tofu** goudbruin en krokant is. Roer dan de **pinda's**, **knoflook** en een flinke snuf zout en peper door het **kruim**. Roerbak nog 1-2min tot alles goed gemengd is.



2. Tofu bakken

Neem de **tofu** uit de verpakking, leg in een vergiet en druk er zoveel mogelijk water uit. Verkrumel de **tofu**. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofukrumsels** ca. 5min tot ze droog zijn.



5. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok op hoog vuur met 1el olie. Roerbak de **ui**, **paprika** en **peultjes** 1-2min. Voeg de **helft van de currypasta (of meer!)** toe en roerbak 1min. Voeg dan de **kokosmelk** en 50ml water toe en kook al roerend 1min. Proef of je nog zout of peper wil toevoegen.



3. Noedels koken

Voeg **3/4e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook ze in 1-2min bijna beetgaar. Giet af en spoel om met koud water.



6. Noedels mengen

Doe de **noedels** bij de **groenten** in de pan en roerbak tot alles goed gemengd en warm is, en de **noedels** gaar zijn. Verdeel de **noedels** over de borden en bestrooi met de **tofucrumble**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.