



Pittige Thaise noedels met tofu

met kokosmelk en pinda's



20-30min



2 personen

Voor dit snelle gerecht bak je de tofu op hoog vuur goudbruin en krokant en je mengt de crumble later met fijnggehakte pinda's en knoflook. Waarom? Omdat dit de romige currynoedels met knapperige sperziebonen en paprika helemaal afmaakt. Simpel, snel, megalekker en vegan!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1x sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 rode ui
- 1 teen knoflook
- 1 citroen
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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 1031kcal, vet 51.2g, koolhydraten 107.3g, eiwit 39.9g



1. Tofu bakken

Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Druk zoveel mogelijk water uit de **tofu** met wat keukenpapier en verkruiemel hem. Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** ca. 5min.



4. Tofucrumble maken

Voeg nog 1el olie aan de koekenpan toe en bak de **tofu** in nog eens 5min goudbruin en krokant. Voeg de **knoflook** en de **pinda's** toe aan de **tofu**. Roerbak 1-2min mee. Breng op smaak met zout en peper.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Pel, halveer en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en hak de **knoflook** fijn. Snijd de **citroen** in partjes. Hak de **pinda's** grof.



5. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en roerbak de **sperziebonen** 4-5min. Voeg de **paprika** en **ui** toe en bak ca. 1min mee. Roer de **helft van de currypasta (of meer naar smaak)** erdoor. Blus af met de **kokosmelk** en 100ml water. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Laat nog ca. 1min zachtjes koken en meng dan de **noedels** erdoor.



3. Noedels koken

Voeg **3/4e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook ca. 2-3min. De **noedels** moeten nog niet gaar zijn. Giet af en laat uitlekken.



6. Noedels mengen

Laat het geheel nog 1-2min garen tot de **sous** is ingedikt en de **noedels** helemaal gaar zijn. Voeg evt. wat water toe als de saus te dik is. Serveer de **currynoedels** bestrooid met de **tofucrumble** en geef de **citroenpartjes** erbij.