



Sesamtofu met glasnoedels

met babymais en paksoi



ca. 25min



2 personen

Deze kleurrijke roerbak van glasnoedels en tofu ziet er niet alleen prachtig uit, hij is ook nog eens ontzettend lekker en gezond. De smaken komen van de bijzondere miso-honingsaus, zwarte sesam en de knoflookvlokken waarmee je het geheel afmaakt.

Wat je van ons krijgt

- 1 paksoi
- 1x babymaïs
- 1 tomaat
- 1 vers chilipepertje
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 zakje knoflooksnippers
- 100g glasnoedels

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- 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), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 555kcal, vet 21.8g, koolhydraten 76.5g, eiwit 14.8g



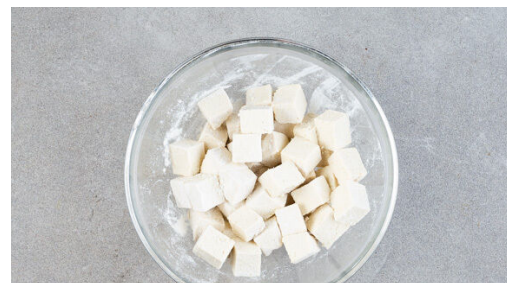
1. Groenten snijden

Snijd de **paksoi** in repen. Snijd de **babymaïskolven** in de lengte doormidden. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder evt. de zaadjes als je niet van pittig houdt.



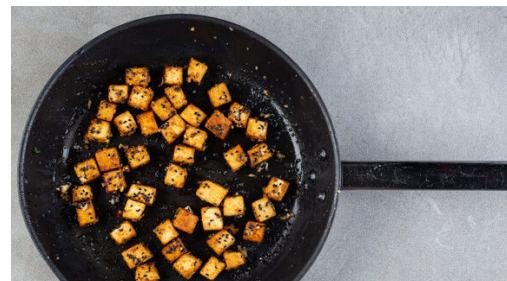
4. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **maïs** ca. 2min. Voeg de **paksoi** en de **helft van de chilipeper of meer naar smaak** toe en bak ca. 3min mee. Roer de **sous** erdoor en laat 3-4min zachtjes koken. Proef en voeg evt. meer zout toe.



2. Tofu voorbereiden

Dep de **tofublokjes** droog en meng met 1el bloem en een flinke snuf zout.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofublokjes** in 4-5min rondom goudbruin. Roer de **rest van de sojasaus**, de **sesam** en de **knoflookplakjes** erdoor. Neem de pan van het vuur.



3. Saus maken

Meng de **misopasta** met 50ml water, 2el honing, de **helft van de sojasaus** en 1tl bloem. Breng ca. 1L water aan de kook in een waterkoker.



6. Noedels garen

Doe de **noedels** in een steelpan of hittebestendige kom. Schenk het gekookte water over de **noedels** en laat 3-5min staan. Giet de **noedels** af in een zeef, laat goed uitlekken en voeg ze toe aan de **groenten**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **roerbak** met de **tofu** en de **tomaten**.