

DINNERLY



Pittige Aziatische roerbak met tofu op noedels en broccoli



ca. 25min



2 personen

Dit recept is een perfecte combinatie van street food en comfort food. Heerlijke noedels met knapperige tofu en broccoli, op smaak gebracht met zwartebonensaus en zoete chilisaus. Dit kun je zowel op een drukke straat in Bangkok eten als onderuitgezakt op de bank. Pak je stokjes (of toch een vork...) en val aan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 150g rijstnoedels
- 1x blokjes tofu ⁶
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 1x broccoli
- 1 prei
- 1 zakje zoete chilisaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- dunschiller
- keukenrasp
- vergiet

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

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 539kcal, vet 9.3g, koolhydraten 90.4g, eiwit 19.4g



1. Tofu marineren

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verkruimel de **blokjes tofu** met je vingers of een vork. Meng met de **helft van de bonensaus** en een snuf peper en zet opzij.



2. Groenten snijden

Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Pak de **stronk**, snij de houtige onderkant eraf en schil de rest. Snij de **stronk** in dunne plakjes. Halveer de **prei** in de lengte en was de bladeren grondig. Snij het **witte deel** overdwars in brede ringen en het **groen deel** in de lengte in dunne reepjes.



3. Tofu en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** en **broccoli** 3-4min op hoog vuur. Voeg alle **prei**, **2el bonensaus** en de **helft van de chilisaus** toe. Bak het geheel 5-6min. Roer regelmatig om. De **broccoli** moet gaar zijn maar nog wel een goede bite hebben. Als het gerecht te droog lijkt te worden kun je af en toe een eetlepel water toevoegen.



4. Noedels garen

Haal de pan met kokend water van het vuur en roer de **noedels** erdoor. Laat ze 5-8min garen. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water en laat kort uitlekken.



5. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels** toe aan de **groenten**. Roer er 1-2tl azijn doorheen en breng het geheel op smaak nog wat **bonensaus** en **chilisaus**. Verdeel het gerecht over de borden.



6. Volg het stoplicht

Als je nog wat restjes groenten hebt liggen, kun je die hier mooi kwijt. Kijk eens of je bijvoorbeeld nog wat wortel en rode paprika hebt. Als je die klein snijdt en meebakt lijkt je bord net een stoplicht!