

DINNERLY



Teriyaki-tofu op undonnoedels met wortel en komkommer



ca. 25min



2 personen

Bij "teriyaki" denkt men al snel aan een donkere saus in de Japanse keuken (en waarschijnlijk aan kipspiesjes...). Maar het verwijst ook naar een bereidingsmethode waarbij ingrediënten eerst worden gemarineerd en dan gegrild. Vandaag combineren we die twee, en nog zonder kip ook: we marinieren tofu in rijke teriyakisaus en dan wordt 'ie gegrild! Makkelijk, verrassend en lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1x plakken tofu ⁶
- 100ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 komkommer
- 2 bosuien

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- 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 770kcal, vet 24.7g, koolhydraten 111.3g, eiwit 23.1g



1. Tofu marineren

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **noedels** aan de kook met een snuf zout. Meng de **plakken tofu** in een diep bord met **2el teriyakisaus** en zet opzij.



2. Groenten snijden

Schil de **wortel** en rasp deze grof. Snij de **komkommer** in dunne plakken en de **bosuien** in dunne ringen. Meng de **groenten** in een kom met 1el azijn, 1/2tl suiker en een snuf zout en zet opzij.



3. Noedels koken

Voeg 2/3e van de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Tussendoor even roeren om ze van elkaar te krijgen. (**Tip:** als je veel honger hebt, kun je ook meer noedels koken.) Spoel de **noedels** in een vergiet kort af met koud water en zet ze dan opzij in de pan met deksel erop.



4. Tofu bakken

Schep 2el bloem op een bord en haal hier de **plakken tofu** doorheen – laat de tofu evt. eerst heel even uitdruppen. Verhit in een middelgrote koekenpan 2-3el plantaardige olie. Bak de **tofu** op hoog vuur 2-3min per kant.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rest van de teriyakisaus**, de **noedels**, **groenten**, 1el plantaardige olie en 1tl azijn door de **noedels** en breng op smaak met een snuf peper. Serveer de **noedels** en **groenten** met de **tofu** erop.



6. Lekker knapperig

Met de knapperige wortel en zachte noedels zit dit gerecht al vol interessante texturen. Het kan lekker zijn om nog iets met bite toe te voegen. Kijk of je nog wat pinda's of cashewnoten hebt liggen, rooster een handje in een droge pan en strooi ze bij het serveren over de borden. Ook kun je ervoor kiezen een deel van de bosui apart te houden en aan het einde vers toe te voegen.