



Vietnamese glasnoedelsalade met tofu

met sperziebonen en pinda's



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je in een handomdraai een frisse en gezonde noedelsalade op tafel. Bomvol Vietnamese smaken, kruiden en groenten, en met fijne knapperig gebakken tofu er bovenop. Geroosterde pinda's zorgen voor een extra crunch.

Wat je van ons krijgt

- 250g sperziebonen
- 100g glasnoedels
- 1 komkommer
- 15g verse kruidenmix: koriander, munt en Thaise basilicum
- 1 limoen
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zoete chilisaus
- 1x plakken tofu ⁶
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- 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 558kcal, vet 19.9g, koolhydraten 80.7g, eiwit 15.9g



1. Groenten voorbereiden

Breng in een grote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **bonen** en **noedels**. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in stukjes. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Pluk de **verse kruidenblaadjes** van de steeltjes en hak ze grof.



4. Bonen en noedels koken

Voeg de **sperziebonen** toe aan het kokende water en kook ze ca. 5min. Doe de **noedels** erbij en kook nog 1-2min op laag vuur tot alles beetgaar is. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



2. Dressing voorbereiden

Rasp de **limoenschil** fijn en snijd de **limoen** in partjes. Pel en rasp of hak de **knoflook** fijn.



5. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en snijd in korte staafjes. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 1-2min per kant knapperig. Draai het vuur iets lager en blus de **tofu** af met **1/3e van de dressing**. Bak nog 1-2min.



3. Dressing maken

Meng de **sojasaus** met **1-2tl limoenrasp**, de **knoflook** en **zoete chilisaus**.



6. Noedelsalade afmaken

Meng de **noedels** en **sperziebonen** met de **komkommer** en de **rest van de dressing**. Proef en breng op smaak met zout en peper. Serveer de **noedelsalade** met de **tofu**, **pinda's** en **verse kruiden** bovenop. Geef de **limoenpartjes** erbij om erboven uit te knijpen.