



Tofu in zwartebonensaus

met sperziebonen en sobanoedels



ca. 20min



2 personen

Deze heerlijke, onweerstaanbaar snelle roerbak met knapperige tofu en gewokte groenten vormt een perfect paar met de rijke saus. Die maak je heel gemakkelijk en snel van sojasaus en zwartebonensaus. Dankzij de sobanoedels staat dit vegetarische gerecht bovendien lekker vlot op tafel staat!

Wat je van ons krijgt

- 1x plakken tofu ⁶
- 100g sperziebonen
- 2 rode paprika's
- 1 bosui
- 300g sobanoedels ¹
- 1 teen knoflook
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- 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.

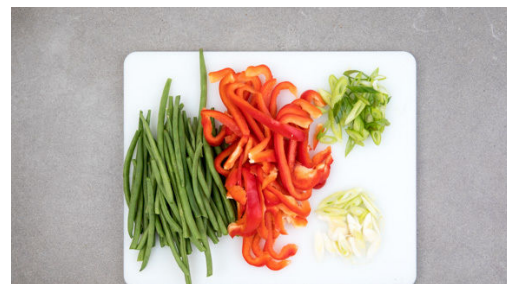
Voedingswaarde per portie

calorieën 679kcal, vet 15.8g, koolhydraten 103.3g, eiwit 27.4g



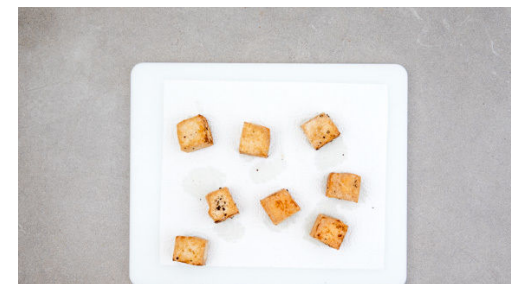
1. Tofu voorbereiden

Laat de **tofu** iets uitlekken en wikkel dan in een schone theedoek. Leg er een zwaar voorwerp bovenop zoals een zware pan, zodat er zo veel mogelijk vocht uit de **tofu** gedrukt wordt.



2. Groenten snijden

Dop de **sperziebonen**. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in reepjes. Snijd de **bosui** schuin in fijne ringen, houd de **witte** en **groene** delen apart van elkaar.



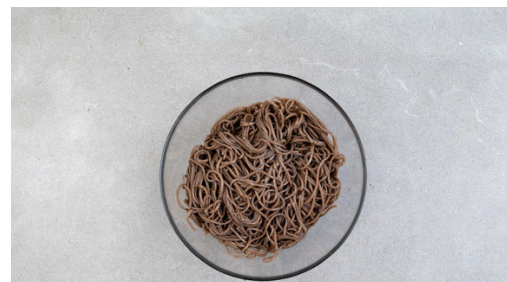
3. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in blokjes en hussel ze om met 1el bloem en een snuf peper en zout. Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **tofublokjes** 4-5min en schep om. Bak dan nog eens 3-4min tot de **tofu** krokant is. Schep uit de pan en zet opzij. Breng in een middelgrote kookpan genoeg gezouten water aan de kook voor de **noedels**.



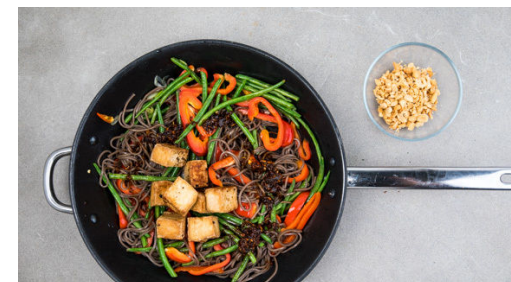
4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **sperziebonen**, **paprika** en de **witte bosuiringen** met een scheutje water toe. Bak 2-3min. Dek af en stoof de **groenten** in 4-5min beetgaar. Pel en hak of rasp de **knoflook fijn**. Meng met de **zwartebonensaus**, **sojasaus** en 2-3el (rijstwijjn)azijn.



5. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) toe aan het kokende water en kook in 6-7min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op, en spoel de **noedels** grondig met **koud water**. Laat uitlekken.



6. Noedels mengen

Voeg de **noedels** en de **saus** toe aan de **groentepan**. Roer door en warm in 1-2min op. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Schep de **tofu** door de **roerbak** en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Serveer bestrooid met de **groene bosuiringen** en de **pinda's**.