



Currysoep met knapperige tofu

met udonnoedels en champignons



ca. 20min



2 personen

Als er een ding is wat wij lekker vinden, dan is het wel krokant gebakken tofu. Als je tofu in de pan bakt, heb je alleen wel een flinke hoeveelheid olie nodig. Daarom bedachten we een gezonder alternatief: rooster de tofu met alle smaakmakers in de oven. Zo gebruik je niet alleen minder olie, je kunt je ook in alle rust richten op het maken van de currysoep met kokosmelk.

Wat je van ons krijgt

- 250g kastanjechampignons
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 vers chilipepertje
- 200g verse udonnoedels ¹
- 1x tofu ⁶
- 10g zwarte sesam ¹¹
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1x babypaksoi
- 1 bosui
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- keukenrasp
- zeef of vergiet

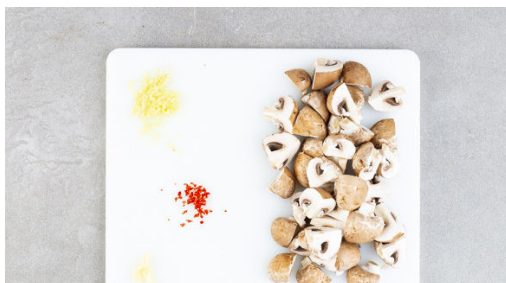
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 755kcal, vet 47.4g, koolhydraten 52.0g, eiwit 28.0g



1. Champignons snijden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Borstel de **champignons** evt. schoon en snijd ze doormidden of in vieren. Pel de **knoflook** en **gember** en hak of rasp **beide** fijn. Hak het **chilipepertje** fijn (verwijder evt. zaadlijsten en de pitjes). Breng voldoende gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook voor de **noedels**.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte kookpan op middelhoog vuur met 1el olie. Voeg de **rest van de knoflook** en **gember** met het **wit van de paksoi** en het **wit van de bosui** toe en bak ca. 1min. Roer de **helft van de currypasta of meer naar smaak** erdoor en bak ca. 1min mee.



2. Tofu roosteren

Dep de **tofu** droog en verkruiemel hem. Maak een **marinade** door 1-2el olie met **1/3e van de gember, 1/3e van de knoflook, de helft van het pepertje, 1/3e van de sesam** en de **helft van de sojasaus** te mengen. Meng de **tofu** met de **marinade** en verdeel over een bakplaat met bakpapier. Bestrooi met zout en peper en rooster de **tofu** in ca. 15min knapperig.



5. Soep koken

Blus de **groenten** af met de **kokosmelk** en 400ml warm water en roer de **champignons** erdoor. Breng de **soep** aan de kook en laat ca. 5min zachtjes sudderen. Voeg dan de **rest van de paksoi** toe en laat 2-4min meegaren. Breng de **soep** op smaak met de **rest van de sojasaus**, evt. meer **currypasta** en zout en peper.



3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook in 2-3min beetgaar. Roer tussendoor om zodat de **noedels** niet aan elkaar vastplakken. Giet af in een zeef en zet afgedekt opzij. Snijd het **wit** en **groen van de paksoi** apart van elkaar in schuine dunne repen. Snijd het **wit** en het **groen van de bosui** apart van elkaar in ringetjes.



6. Afmaken en serveren

Verdeel de **noedels** over diepe kommen of borden en schenk de **soep** erover. Bestrooi met de **geroosterde tofu**, de **rest van de bosui**, de **rest van de sesam**, en evt. de **rest van de chilipeper** en serveer.