

DINNERLY



Vijfkruidennoedels met gebakken tofu met komkommer en prei



ca. 40min



2 personen

Vijfkruidenpoeder is een Chinees kruidenmengsel dat meestal bestaat uit een combinatie van Szechuan peper, kaneel, kruidnagel, steranijs en venkelzaad. De samenstelling ervan kan verschillen afhankelijk van regio of familie, maar het zorgt altijd voor een intens aroma dat zoet, zout, bitter, zuur én umami tegelijk is. En dat past perfect bij onze noedels met ketjap manis, gebakken komkommer en prei. Geniet ervan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x tofu ⁶
- 1 minikomkommer
- 1 prei
- 250g noedels ¹
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1 zakje Chinese vijfkruidenmix

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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 828kcal, vet 26.0g, koolhydraten 117.8g, eiwit 30.5g



1. Tofu voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Snij de **tofu** in blokjes van 1-2cm en leg ze tussen een paar vellen keukenpapier op een snijplank. Leg er iets zwaars op en laat ca. 10min liggen, zodat het vocht eruit gedrukt wordt. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne plakjes. Meng deze met een flinke snuf zout.



2. Prei bakken

Snij de **prei** in de lengte doormidden en dan overdwars in dunne repen. Verhit een middelgrote koekenpan met 3tl plantaardige olie op laag tot middelhoog vuur. Bak de **prei** 12-15min met een snuf zout tot ie zacht en gebruind is. Roer regelmatig. Haal het uit de pan en zet opzij. Veeg de pan schoon.



3. Tofu bakken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Meng de **tofu** met 1el plantaardige olie, 1el bloem, 1/2tl zout en een snuf peper. Verdeel over een bakplaat met bakpapier en bak 16-20min in de oven, tot de **tofu** goudbruin en krokant is.



4. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ca. 3min. Schep een kopje **kookwater** uit de pan en zet opzij. Spoel de **noedels** in een vergiet af met koud water, laat uitlekken en doe ze terug in de pan. Dep de **komkommer** droog. Verhit opnieuw de koekenpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **komkommer** al roerende ca. 3min.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **komkommer**, **ketjap manis**, 1tl **kruidenmix**, 50ml **kookwater**, 3tl azijn en een flinke snuf zout toe aan de pan met **noedels**. Breng aan de kook en laat ca. 3min op middelhoog vuur koken, tot de **noedels** gaar zijn. Proef en breng evt. op smaak met **kruidenmix** en zout. Schep de **noedels** op borden en serveer de **tofu** en **prei** erop.



6. Het wordt heet!

Wees niet bang om het vuur flink hoog te zetten als je vlees of groenten bakt. Wanneer het vuur te laag staat kan het zijn dat er vocht vrij komt en de ingrediënten zachtjes gekookt worden, terwijl ze op hoog vuur mooi goudbruin gebakken worden.