



Kantonees tofupannetje

met met oesterzwammen en hoisinsaus



ca. 25min



2 personen

Dit keer doen we iets bijzonders met de noedels. De noedels worden na het koken krokant gebakken en dienen als een heerlijk nestje waarop tofu gekruid met hoisinsaus en een snelle roerbak van oesterzwammen, wortelen en prei zich graag nestelen. Een hit uit de Aziatische keuken en geliefd bij jong en oud!

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x tofu ⁶
- 100ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 wortel
- 1 prei
- 250g oesterzwammen
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamolie ¹¹
- 10g witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- 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 908kcal, vet 24.8g, koolhydraten 128.8g, eiwit 37.6g



1. Noedels koken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet af en spoel om met koud water. Dep de **tofu** droog en snijd 'em horizontaal doormidden. Snijd vervolgens in **8 plakken** en meng met de **helft van de hoisinsaus**.



4. Groenten afmaken

Blus de **groenten** en de **tofu** af met de **rest van de hoisinsaus**, de **sojasaus** en 100ml water. Meng 1tl bloem of maïzena met 1el water en roer door de **groenten**. Breng het geheel kort aan de kook, zet dan het vuur laag en houd warm. Breng op smaak met peper.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne reepjes. Snijd de **prei** in de lengte doormidden, dan in ca. 5cm lange stukken en snijd deze in zeer dunne reepjes. Borstel de **oesterzwammen** indien nodig schoon en snijd ze, afhankelijk van hun grootte, doormidden of in vieren. Pel en hak de **knoflook** fijn, of gebruik een knoflookpers.



5. Noedels bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **noedels** en de **sesamolie** toe. Bak 4-6min tot de **noedels** knapperig zijn.



3. Tofu en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **tofu** toe en bak ze in ca. 5min rondom krokant. Voeg de **wortel** en **knoflook** toe en bak ca. 1min mee. Voeg de **prei** en de **oesterzwammen** toe en schep om.



6. Afmaken en serveren

Schep de **noedels** op als nestjes en verdeel de **groenten** en de **tofu** erover. Bestrooi met de **sesam** en serveer.