

DINNERLY



Noedelsoep met tofu en groenten gegarneerd met geurige Thaise basilicum



20-30min



2 personen

Verwarmend, geruststellend én verrassend: dat kunnen we allemaal wel gebruiken in het donkere najaar. Daarom heeft onze chef Naomi een heerlijke soep volgepropt met Oost-Aziatische ingrediënten: zachte glasnoedels, zwartebonensaus, gebakken tofu en heerlijke roerbakgroenten. Strooi dan nog wat bijzondere Thaise basilicum over de kommen en klaar ben je. Mmm, laat de kou maar komen.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 400g Chinese roerbakgroenten
- 10g groentebouillonpoeder
- 1 blok tofu⁶
- 25ml zwartebonensaus^{1,6}
- 10g verse Thaise basilicum
- 100g glasnoedels

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker

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 546kcal, vet 21.9g, koolhydraten 70.0g, eiwit 16.7g



1. Groenten snijden

Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne plakjes. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog met 1el plantaardige olie. Fruit de knoflook ca. 1min. Voeg de **roerbakgroenten** toe, zet het vuur hoger en roerbak ca. 3min.



2. Groenten bakken

Giet 800ml water bij de **groenten** en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Leg een deksel op de pan, breng aan de kook en laat de **soep** ca. 5min borrelen. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** dan in kleine blokjes.



3. Soep opzetten

Roer **1tl zwartebonensaus** en 1el water door elkaar. Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** 5-6min op medium tot hoog vuur tot de blokjes knapperig en goudbruin zijn. Roer dan het **bonensaus-water-mengsel** erdoor tot de blokjes rondom bedekt zijn en haal de pan van het vuur.



4. Soep op smaak brengen

Pluk de **Thaise basilicum** en snij de blaadjes fijn. Roer de **rest van de zwartebonensaus** door de **soep**. Proef en breng op smaak met peper, zout en een snufje suiker.



5. Afmaken en serveren

Haal de pan van het vuur, voeg de **noedels** toe aan de **soep** en laat ze 4min garen. Proef of ze klaar zijn en laat evt. nog 1min staat. Verdeel de **glasnoedelsoep** over diepe kommen en strooi de **blokjes tofu** en de **Thaise basilicum** erover.



6. Heeft u ook gember?

Om iets meer pit aan deze soep toe te voegen, kun je een stukje gember fijnraspen en met de knoflook meebakken. Gemberpoeder werkt ook, voeg dit dan toe met het bouillonpoeder.