

DINNERLY



Knapperige tofu op rijstnoedels met groenten in een miso-sojasaus



ca. 30min



2 personen

Tofu is zo veelzijdig! Zachte blokjes in een soep, gemarineerd op een burger, in reepjes in een curry... Het kan allemaal. Of zoals vandaag, knapperig gebakken in de oven. We scheppen de krokante tofu op rijstnoedels in een rijke saus van miso en sojasaus. Voor extra kleur en textuur roerbakken we champignons en wortel en leggen we rode ui in. Warm, zacht, krokant en vol heerlijke geuren. Dat wordt een goede avond!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok tofu ⁶
- 150g rijstnoedels
- 1 rode ui
- 250g champignons
- 1 wortel
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- vergiet

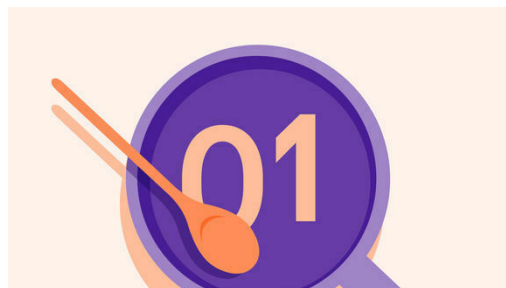
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

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

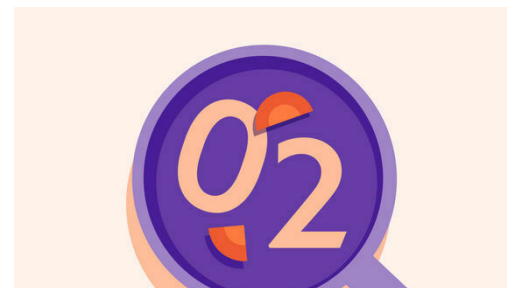
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 730kcal, vet 30.8g, koolhydraten 83.8g, eiwit 25.9g



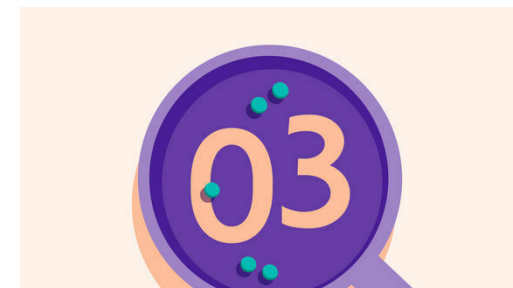
1. Tofu droogdeppen

Verwarm de oven voor op 240°C (gebruik geen hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Wikkel de **tofu** in keukenpapier of een schone theedoek, leg op een bord en leg er een zware pan bovenop. Zo druk je zoveel mogelijk vocht eruit. Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan.



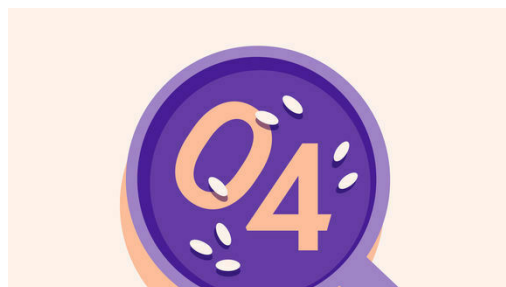
2. Ui inleggen

Pel en halveer de **ui** en snij in dunne repen. Meng de **ui** met 1el azijn en een snuf suiker. Verkruimel de **tofu** met je vingers of een vork en meng met 1-2el plantaardige olie, 1el bloem en een flinke snuf zout.



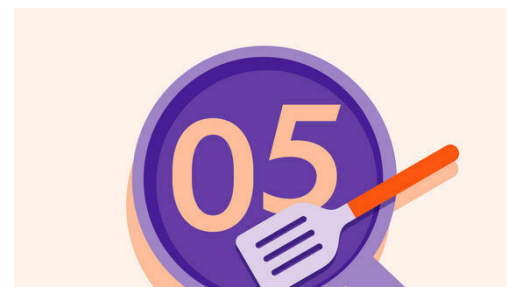
3. Tofu roosteren

Verdeel de **tofu** over een bakplaat met bakpapier, schuif de plaat in het midden van oven en bak in 15min knapperig. Hussel halverwege de baktijd goed om. Schrob evt. de **champignons** en snij in dunne plakjes. Schil of schrob de **wortel** en snij in dunne, schuine plakken.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1-2el plantaardige olie op middelhoog vuur. Roerbak de **champignon** en **wortel** 5-7min tot ze bruin worden. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Maak een **sous** van de **misopasta**, de **sojasaus**, 1tl bloem, 1el azijn en 80ml water. Voeg de knoflook toe aan de pan en fruit kort mee. Schenk de **sous** erbij en laat 3-4min inkoken.



5. Noedels koken

Doe de **noedels** bij het kokende water en roer ze goed door. Haal dan de pan van het vuur en laat de **noedels** 8min garen. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. Schep de **noedels** door de pan met **groenten** en **sous**. Laat even opwarmen en proef of je peper en zout wil toevoegen. Verdeel de **noedels** en **tofu** over de borden en serveer met de **ingelegde ui**.



6. Deksel magie

Wil je het bakken van de groenten wat versnellen? Leg dan een deksel op de pan. Dankzij de hete damp die zo ontstaat geven de champignons sneller hun vocht af en garen de groenten in een handomdraai!