

DINNERLY



Glasnoedelsalade met broccoli en tofu en een pinda-chili-dressing



ca. 25min



2 personen

Neem met ons een vliegensvlugge vakantie in Zuidoost-Azië. Zachte noedels met gemarineerde tofu en knapperige broccoli, geserveerd met frisse komkommer en een pinda-chilidressing. Het zijn noedels en het is een salade. Het is warm en koud. Het is zoet en zuur. Maar het is vooral honderd procent heerlijk.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1x broccoli
- 1 blok tofu ⁶
- 2 zakjes misopasta ^{1,6}
- 1 minikomkommer
- 50g gezouten pinda's ⁵
- 50ml zoete chilisaus

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef
- staafmixer met beker

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

ALLERGENEN

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 845kcal, vet 43.0g, koolhydraten 82.3g, eiwit 28.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 250°C (230°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Snij de **broccoli** in roosjes. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snij in blokjes van ca. 1,5cm. Meng de **misopasta** met 1/2tl zout en 2el plantaardige olie en wrijf de **broccoli** en **tofu** ermee in.



2. Tofu & broccoli roosteren

Leg de **tofu** en de **broccoli** naast elkaar op een bakplaat met bakpapier. Rooster het geheel 7-8min in de oven, hussel na 4min even om.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal direct de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



4. Dressing maken

Schil de **komkommer** en snij 'm in dunne plakjes. Pureer met de staafmixer een zachte **dressing** van 3/4e van de **pinda's**, de **zoete chilisaus**, 2el azijn, 1el plantaardige olie, 50ml water en 1/2tl zout. Proef en breng op smaak met peper en zout.



5. Afmaken en serveren

Meng de **noedels**, **broccoli**, **komkommer** en 2/3e van de **dressing** door elkaar. Verdeel deze **salade** over de borden en garneer met de **tofu** en de **rest van de pinda's**. Bedruppel met de **rest van de dressing**.



6. Liever limoen

Er zijn allerlei vormen van zuur. En elke vorm voegt een ander accent toe aan je eten. Als je nog een halve limoen hebt liggen, kun je de azijn in de dressing vervangen door limoensap. Dat benadrukt de frisheid van de salade op net een andere manier.