

DINNERLY



Rijstnoedels met krokante tofu en Thaise basilicum, rode kool en limoen



ca. 25min



2 personen

Vandaag maken we een gerecht dat even lekker als kleurrijk is. Paarsrode noedels en kool sieren ons bord naast felgroene Thaise basilicum en goudbruin gebakken tofublokjes. Bijna te mooi om op eten, maar ook veel te verleidelijk om te laten staan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 blok tofu ⁶
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 limoen
- 200g rodekoolreepjes
- 10g verse Thaise basilicum

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- kleine kookpan
- grote koekenpan of wok
- keukenrasp
- zeef

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 501kcal, vet 17.0g, koolhydraten 63.1g, eiwit 17.8g



1. Tofu voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) – haal eerst de bakplaat eruit. Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Dep de **tofu** droog en snij in blokjes van ca. 1cm. Meng de **tofu** met **1tl sojasaus**, 1tl plantaardige olie, 1tl bloem en de helft van de knoflook. Kruid met een snuf peper en zout.



2. Tofu bakken

Verdeel de **tofu** over een bakplaat met bakpapier. Bak 16-20min in de oven, tot het goudbruin en krokant is. **Tip:** Blijf de **Tofu** in de gaten houden en bak 'm iets langer, als ie na 20min nog niet knapperig is. Het kan ook helpen om de grillfunctie aan de zetten.



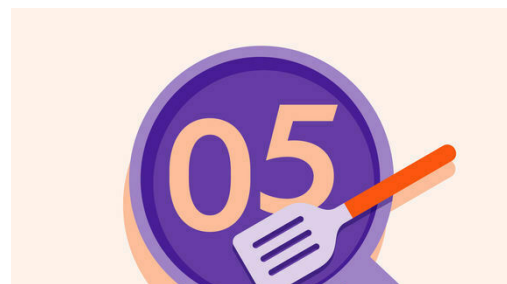
3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat uitlekken. Schrob of schil de **wortel** en rasp 'm grof. Rasp de **limoenschil**, pers **1 helft** uit en snij de **andere helft** in partjes.



4. Groenten bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Bak de **rode kool** ca. 2min op medium tot hoog vuur. Voeg de **wortel** toe en bak ca. 5min mee, tot de **groenten** zacht worden. Pluk de **basilicumblaadjes** van de steeltjes, voeg ze toe aan de pan en bak ca. 2min mee, tot ze hun aroma afgeven.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rest van de sojasaus** met het **limoensap**, de rest van de knoflook, 1tl suiker en 2-3el water. Proef en voeg naar smaak meer suiker toe. Voeg de **noedels** en de **sous** toe aan de pan, roer goed door en breng op smaak met peper en zout. Schep de **noedels** en **tofu** op borden, bestrooi met de **limoenschil** en serveer met de **limoenpartjes**.



6. Verkoeling nodig?

Wie de Vietnamese keuken een beetje kent weet dat rijstnoedels koud ook heerlijk zijn. De noedels in dit gerecht kun je ook laten afkoelen en dan met de rauwe groenten mengen. De saus schenk je er als dressing overheen en dan hoeft je alleen nog maar de tofu te bakken.