

DINNERLY



Glasnoedels met knapperige tofu met broccoli en gele currysaus



ca. 25min



2 personen

Tofu is ontzettend veelzijdig. Vaak blijft het aardig zacht, maar vandaag maken we het juist krokant. We bakken de tofu met wat sojasaus waardoor ie prachtig bruin wordt en een fijne crunch krijgt. Ook zuigt de tofu lekker andere ingrediënten in zich op waardoor het een echte smaakbom wordt. De perfecte topping voor deze zachte glasnoedels en knapperige broccoli in kokos-currysaus.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x broccoli
- 1 blok tofu ⁶
- 1 tomaat
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 100g glasnoedels
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- 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 687kcal, vet 37.4g, koolhydraten 58.6g, eiwit 22.3g



1. Ingrediënten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 240°C (220°C hetelucht). Snij de **roosjes** van de **broccoli**. Verwijder de onderste cm van de **stronk** en snij de rest in kleine blokjes. Pel en snij 1 teen knoflook heel fijn. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk vocht eruit. Verkruiemel de **tofu** met je vingers of een vork. Verwijder de harde kern van de **tomaat** en snij 'm in kleine blokjes.



2. Tofu bakken

Meng de **tofu** met de **helft van de sojasaus**, de knoflook, 2tl plantaardige olie en een snuf zout. Verdeel de **tofu** over een bakplaat met bakpapier. Bak 13-15min tot de **tofu** goudbruin en knapperig is. Draai de plaat halverwege om zodat alles gelijkmatig gaart.



3. Glasnoedels garen

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal direct de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Spoel ze met koud water af in een zeef 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. Broccoli bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el olijfolie. Bak **alle broccoli** ca. 3min op hoog vuur en kruid met een snuf zout. Voeg de **helft van de currypasta** en de **rest van de sojasaus** toe en bak 1min mee.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **kokosmelk** toe en laat het geheel 5-7min borrelen, tot de **broccoli** gaar is. Pas de consistentie van de **currysous** naar smaak aan door eetlepels water toe te voegen. Doe de **noedels** erbij en laat ca. 1min warm worden. Breng op smaak met zout. Verdeel de **noedels**, **broccoli** en **sous** over de borden. Bestrooi met de **tofu** en garneer met de **blokjes tomaat**.



6. Groen, groener, groenst

De broccoli maakt dit al een aardig groen gerecht, maar het kan natuurlijk altijd groener. Speur eens door je koelkast en keuken: heb je nog wat bosui liggen? Snij 'm in dunne ringetjes. En koriander? Hak die grof. Strooi je groene regen bij het serveren over de borden.