



Maleisische noedels met tofu

met een kruidige wortelsaus en champignons



30-40min



2 personen

Deze noedels zijn geïnspireerd op een Maleisisch gerecht en zijn een ware belevenis voor je smaakpapillen! Combineer knapperige tofu, goudbruine champignons en zachte noedels met een bijzondere saus van sojasaus en gepureerde wortel, en het feest kan beginnen! Verse gember en wat limoensap erbij, en je mond sprankelt van de smaken.

Wat je van ons krijgt

- 1 sjalotje
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 wortel
- 250g kastanjechampignons
- 1 zakje kurkumapoeder
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 300g udonnoedels¹
- 1 blok tofu⁶
- 25ml sojasaus^{1,6}
- 1 onbehandelde limoen
- 1 bosui

Wat je thuis nodig hebt

- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- staafmixer
- 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.

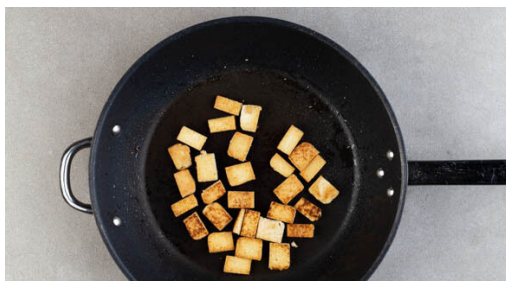
Voedingswaarde per portie

calorieën 853kcal, vet 30.9g, koolhydraten 106.2g, eiwit 33.6g



1. Groenten snijden

Schil de **sjalot**, de **knoflook** en de **helft van de gember** (of meer naar smaak) en snijd alles grof. Schil of schrob de **wortel**, halveer deze in de lengte en snijd overdwars in plakken van 1-2cm dik. Doe de **wortel**, **sjalot**, **knoflook** en **gember** met 1el plantaardige olie in een middelgrote kookpan en zet even opzij. Schrob evt. de **champignons** en snijd ze in vieren.



4. Tofu bakken

Leg de **tofu** tussen lagen keukenpapier en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Snijd in forse blokjes. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak 5-6min tot de **tofu** bruin begint te worden. **Tip:** roer de **tofu** tijdens het bakken zo min mogelijk om. Wentel het 1-2 keer maar laat verder rustig bakken. Schep uit de pan.



2. Saus opzetten

Vul de waterkoker helemaal en breng aan de kook. Zet de pan met **groenten** op middelhoog vuur en wacht tot de olie begint te borrelen. Roerbak het geheel dan nog 3-4min. Voeg **½ van de kurkuma**, **¼-½ van het bouillonpoeder** en 250ml gekookt water toe. Roer goed door, leg een deksel op de pan en laat 15-17min borrelen, tot de **wortel** heel zacht is. Haal de pan dan van het vuur.



5. Champignons bakken

Verhit opnieuw 1el plantaardige olie in de pan of wok en bak de **champignons** 5-6min op hoog vuur, tot ze mooi bruin zijn. Voeg de **tofu** en de **sojasaus** toe en roerbak 1-2min tot het grootste deel van het vocht verdampt is. Halveer de **limoen**, pers **1 helft** uit en snijd de **andere helft** in partjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen.



3. Noedels koken

Giet ondertussen de rest van het gekookte water in een 2e middelgrote kookpan en breng weer aan de kook. Voeg **¾ van de noedels** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Spoel in een vergiet af met koud water en zet opzij. **Tip:** bij grote honger kun je ook meer **noedels** koken.



6. Saus pureren

Voeg **1el limoensap** en ½tl suiker toe aan de pan met **wortel** en pureer alles tot een gladde saus. Proef en voeg evt. nog wat **bouillonpoeder** toe. Schep de **noedels** door de **wortelsaus** en verhit de pan 1-2min op hoog vuur, roer regelmatig. Verdeel de **noedels met saus**, de **champignons** en de **tofu** over de borden. Garneer met de **bosui** en serveer met de **limoenpartjes**.