

DINNERLY



Teriyaki-tofu op undonnoedels met wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

Bij teriyaki denkt men al snel aan een donkere saus in de Japanse keuken. Maar het verwijst ook naar een bereidingsmethode waarbij ingrediënten eerst worden gemarineerd en dan gegrild. Vandaag combineren we die twee: we marinieren tofu in rijke teriyakisaus en dan wordt ie gegrild! Makkelijk, verrassend en lekker.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- 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 712kcal, vet 30.0g, koolhydraten 80.6g, eiwit 24.1g



1. Tofu marineren

Breng in een middelgrote kookpan voldoende water voor de **noedels** aan de kook met een snuf zout. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk zoveel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** dan in plakken van ca. 1cm dik, meng deze in een diep bord met **1el teriyakisaus** en zet opzij.



2. Groenten snijden

Schil de **wortel** en rasp deze grof. Snij de **bosui** in dunne ringen. Meng 1el azijn, ½tl suiker en een snuf peper en zout. Meng in een kom de **wortel** en **bosui** met **dressing** en zet opzij.



3. Noedels koken

Voeg de **helft van de noedels** toe aan het kokende water en kook ze in ca. 4min beetgaar. Tussendoor even roeren zodat ze niet aan elkaar blijven plakken. (Tip: als je veel honger hebt, kun je ook meer noedels koken.) Spoel de **noedels** in een vergiet kort af met koud water en zet ze dan opzij in de pan met deksel erop.



4. Tofu bakken

Schep 2el bloem op een bord en haal hier de **plakken tofu** doorheen – laat de tofu evt. eerst heel even uitdruppen. Verhit in een middelgrote koekenpan 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** op hoog vuur 2-3min per kant.



5. Afmaken en serveren

Meng de **rest van de teriyakisaus**, de **noedels**, **groenten**, 1el plantaardige olie en 1tl azijn door de **noedels** en breng op smaak met een snuf peper. Serveer de **noedels** en **groenten** met de **tofu** erop.



6. Lekker knapperig

Met de knapperige wortel en zachte noedels zit dit gerecht al vol interessante texturen. Het kan lekker zijn om nog iets met bite toe te voegen. Kijk of je nog wat pinda's of cashewnoten hebt liggen, rooster een handje in een droge pan en strooi ze bij het serveren over de borden. Ook kun je ervoor kiezen een deel van de bosui apart te houden en aan het einde vers toe te voegen.