

DINNERLY



V4: Kung Pao-tofu met noedels met wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

Eenvoudig kan zo lekker zijn... of zit het andersom? Maakt niet uit, want deze door de Chinese keuken geïnspireerde maaltijd heeft het allemaal: onze kijk op klassieke noedels met Kung Pao-tofu en verse groenten, op smaak gebracht met hartige sojasaus en scherpe chilipasta. Het ziet er prachtig uit en je hebt het zo klaar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels ¹
- 2 wortels
- 1 blok gemarineerde bio-tofu ⁶
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el honing
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

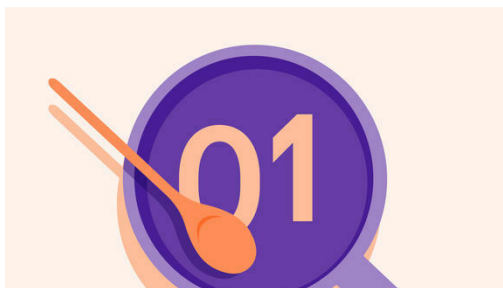
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 837kcal, vet 24.1g, koolhydraten 119.3g, eiwit 31.4g



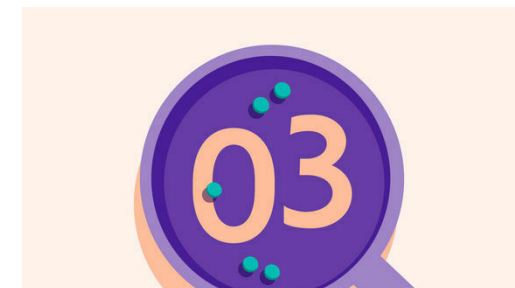
1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Doe de **noedels** bij het kokende water en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet de **noedels** af in een zeef, spoel ze af met warm water en laat ze uitlekken.



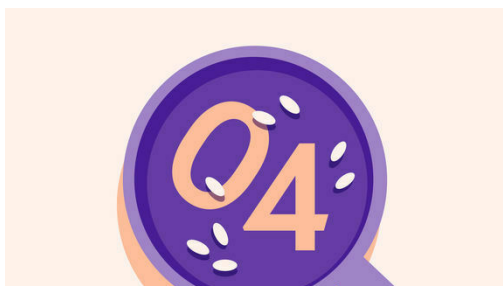
2. Ingrediënten voorbereiden

Schrob of schil de **wortels**, snij in de lengte doormidden en dan in schuine, heel dunne plakjes. Pel 2 tenen knoflook en snij ze in dunne schijfjes. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en snij in stukjes van ca. 2cm breed. Meng 1el bloem met een flinke snuf peper en zout in een diep bord. Wentel hier de **stukjes tofu** doorheen tot ze aan alle kanten bedekt zijn.



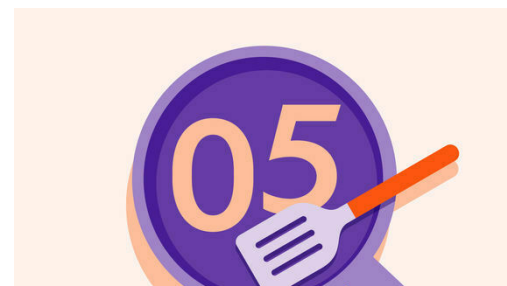
3. Tofu en groenten bakken

Verhit een grote koekenpan met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** 2-3min op hoog vuur. Voeg de knoflook, **wortel** en de **helft van de chilipasta** (of meer naar smaak) toe en bak ca. 2min mee.



4. Kung-Pao afmaken

Blus de pan af met de **sojasaus** en 200ml water. Roer 1el honing en 1el (wittewijn)azijn erdoor en laat 3-4min sudderen tot de **wortel** gaar is.



5. Afmaken en serveren

Snij de **bosui** in dunne, schuine ringetjes. Roer de **gekookte noedels** door de pan. Proef en voeg naar smaak peper en zout toe. Verdeel het **gerecht** over de borden en garneer met de **bosui**.



6. Creatief met gember

Met chilipasta maken we dit gerecht lekker pittig. Er zijn echter allerlei vormen van "scherp" die hun eigen smaak en eigen soort warmte toevoegen. Neem bijvoorbeeld gember, die veelzijdige knol die zo goed in de Oost- en Zuidoost-Aziatische keuken past. Heb je nog gember liggen? Schil een blokje van 0,5-1cm en snij of rasp deze klein. Bak de gember mee met de wortel.