



Supersnel: udonnoedels met tofu

met gemengde groenten en pindakaas



ca. 20min



2 personen

Dikke udonnoedels, tofu en romige pindakaas - klinkt relaxt, toch? Maar wacht! We vergeten bijna de pikante sriracha die, samen met de zoutige sojasaus, ons opwarmt en de paprika en sperziebonen laat dansen. Laat het feest maar beginnen!

Wat je van ons krijgt

- 400g verse udonnoedels ¹
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 1 bosui
- 1 paprika
- 250g sperziebonen
- 1 teen knoflook
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje pindakaas ⁵
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- ½el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 856kcal, vet 37.6g, koolhydraten 92.7g, eiwit 33.6g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Wikkel de **tofu** in een schone keukendoek en druk er zoveel mogelijk vocht uit. Snijd de **tofu** in stukjes van ca. 2cm. Snijd de **witte** en de **groene** delen van de **bosui** apart van elkaar in dunne ringen.



4. Groenten bakken

Verwijder de toppen van de **sperziebonen** en snijd ze doormidden. Voeg de **paprika** en de **sperziebonen** toe aan de pan met 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Bak de **groenten** op middelhoog vuur in 4-6min zacht.



2. Noedels koken

Doe de **noedels** in het kokende water en kook in 2-3min beetgaar. Roer tussendoor om zodat de **noedels** niet aan elkaar vast blijven plakken. Schep een **kopje kookwater** uit de pan, giet de **noedels** af in een zeef en laat schrikken met koud water.



5. Saus maken

Pel de **knoflook** en snijd of pers heel fijn. Hak de **pinda's** grof. Meng de **knoflook**, de **witte bosuiringen**, de **pindakaas**, de **sriracha**, de **sojasaus**, 1el azijn, 1tl suiker, ½el bloem en **75ml kookwater**. Breng de **saus** op smaak met peper, zout en evt. meer suiker.



3. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur. Bak de **tofu** met een flinke snuf peper en zout 5-7min, tot ze licht gebruind zijn. Verwijder de zaadlijsten en snijd de **paprika** in reepjes. Schep de **tofu** uit de pan en zet opzij.



6. Noedels afmaken

Voeg de **saus** toe aan de **groenten** in de pan en laat al roerende in 1-2min indikken. Schep de **noedels** en de **tofu** erdoor en verwarm ca. 2min. Voeg evt. meer **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Verdeel de **noedels** met de **saus** over borden en bestrooi met de **groene bosuiringen** en de **pinda's**.