



Supersnel: Indonesische noedels

met babymais en krokante tofu



ca. 20min



2 personen

Soms is een stevig noedelgerecht alles wat je nodig hebt om je dag goed af te sluiten. Vandaag combineer je de noedels met knapperige nasigroente, babymais, heerlijke gekruide tofu en een fantastische sojadressing met sesam, limoen en een beetje sambal oelek. Simpel, maar o zo lekker!

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 blik babymaïs
- 1 onbehandelde limoen
- 1 zakje soja-sesamdressing ^{1,6,11}
- 25ml sambal oelek
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 2 zakjes Indonesische kruidenmix
- 250g verse nasigroente
- 1x gebakken uitjes ¹

Wat je thuis nodig hebt

- ½tl honing
- 1el bloem ¹
- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- waterkoker
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

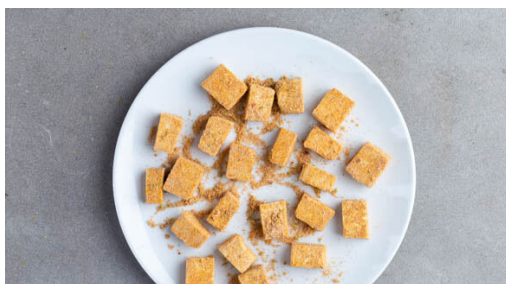
Voedingswaarde per portie

calorieën 672kcal, vet 29.4g, koolhydraten 79.9g, eiwit 19.2g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng in een waterkoker voldoende water aan de kook voor de **noedels**. Giet de **babymaïs** af in een zeef, laat uitlekken en snijd ze in de lengte doormidden. Rasp de **limoenschil** fijn en pers 'm uit.



4. Tofu paneren

Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier en snijd in blokjes van 1-2cm groot. Meng op een bord 1el bloem met de **limoenrasp**, de **helft van de kruidenmix** en een flinke snuf zout. Wentel de **tofublokjes** door het **bloemmengsel**.



2. Dressing maken

Meng de **soja-sesamdressing** met de **helft van de sambal oelek**, **1-2el limoensap**, ½tl honing en een snuf zout. Verdun de **dressing** evt. met 1-2el water.



5. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 2el plantaardige olie. Voeg de **tofu** toe aan de hete olie en bak in 3-5min rondom goudbruin. Schep uit de pan en laat ze uitlekken op wat keukenpapier.



3. Noedels garen

Bedek de **noedels** met heet water uit de waterkoker en laat 3-5min garen. Giet af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken. **Tip:** knip de **noedels** 1-2 keer door met een schone schaar, dan zijn ze makkelijker te mengen.



6. Groente bakken

Voeg de **groentemix**, **babymaïs** en de **rest van de kruidenmix** toe aan de pan en bak 4-6min tot de **groente** iets zachter is maar nog wel beet heeft. Meng de **noedels** en de **dressing** met de **groente** en verdeel over borden. Top met de **tofublokjes** en bestrooi met de **gebakken uitjes**.