

DINNERLY



Pindasoep met gebakken tofu met bonte groente en glasnoedels



ca. 25min



2 personen

Het najaar staat weer voor de deur! En zodat we het niet koud krijgen heeft onze chef Elisabeth een heerlijk romige currysoep bedacht met pinda's en gebakken tofu. Courgette, wortel en kokosmelk maken dit culinaire uitstapje naar warmere sferen compleet, zo kunnen we elke herfststorm weer met gemak doorstaan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1 pakje gele currypasta
- 25g gezouten pinda's¹
- 200ml kokosmelk
- 1 blok biologische tofu²
- 1 wortel
- 1 courgette

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- staafmixer met beker
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef

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

KOOKTIP

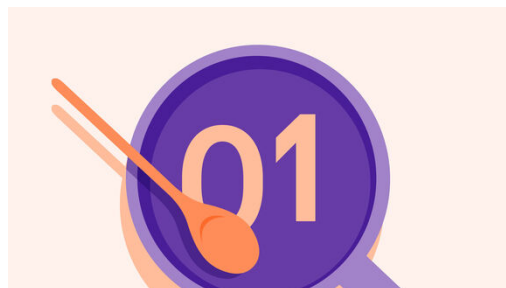
De currypasta is tamelijk pittig. Als je het niet al te scherp wilt hebben, kun je eerst minder gebruiken in stap 1. Proef dan de soep in stap 4 en voeg evt. naar smaak nog wat currypasta toe.

ALLERGENEN

Pinda's (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

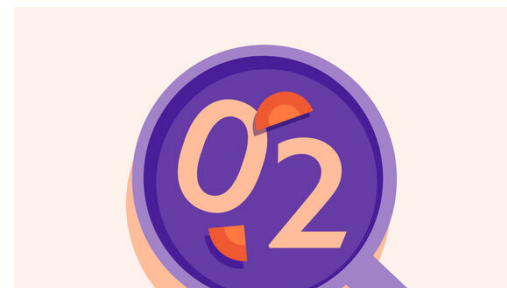
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 753kcal, vet 43.4g, koolhydraten 64.9g, eiwit 20.5g



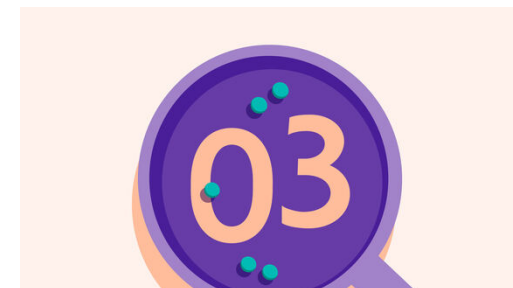
1. Saus bereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Doe de **helft van de currypasta** (zie ook de **kooktip**, links), de **pinda's** en $\frac{3}{4}$ van de **kokosmelk** in een hoge (maat)beker en pureer fijn.



2. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal de pan direct van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. Spoel ze in een zeef af met koud water, laat uitlekken en zet afgedekt in een kom opzij. De pan gebruiken we zo weer. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorknippen met een schone schaar.



3. Ingrediënten voorbereiden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm. Schrob of schil de **wortel**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukken van ca. 0,5cm dik. Pel 1 teen knoflook en snij in dunne plakjes.



4. Soep koken

Verhit de gebruikte kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel**, **tofu** en knoflook 1-2min. Blus met 600ml water. Voeg het **pindamengsel**, 1el ketchup en 1tl zout toe, zet het vuur lager en laat ca. 5min zachtjes koken. Voeg de **courgette** toe en laat nog ca. 4min doorkoken.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng de **soep** op smaak met 1el azijn, een snuf suiker en wat peper en zout. Als je je soep liever wat dunner hebt, kun je de **rest van de kokosmelk** toevoegen. Voeg de **noedels** toe en serveer de **soep** in kommen.



6. Soep naar jouw smaak

Met de aroma's van curry, pinda's en kokosmelk is deze soep al heerlijk vol van smaak. Natuurlijk kun je 'm wel nog naar je eigen hand zetten. Voeg bijvoorbeeld een beetje frisse limoen of een paar korianderblaadjes toe.