



<650kcal V1: Sesamtofu op glasnoedels

met babymaïs en paksoi



ca. 25min



2 personen

Deze kleurrijke roerbak van glasnoedels en tofu ziet er niet alleen prachtig uit, maar hij staat ook nog eens in een handomdraai op tafel. De tofu wordt lekker krokant gebakken met sesamzaadjes en knoflookvlokken. Babymaïs, verse paksoi en pittige chilipeper worden gemengd in een bijzondere miso-sojasaus. Als frisse tegenhanger serveer je er partjes tomaat bij. Yum!

Wat je van ons krijgt

- 1x babypaksoi
- 1 blik babymaïs
- 1 tomaat
- 1 Thaise chilipeper
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 25g misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sesam ¹¹
- 100g glasnoedels

Wat je thuis nodig hebt

- 2el honing
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 600kcal, vet 24.4g, koolhydraten 71.5g, eiwit 20.2g



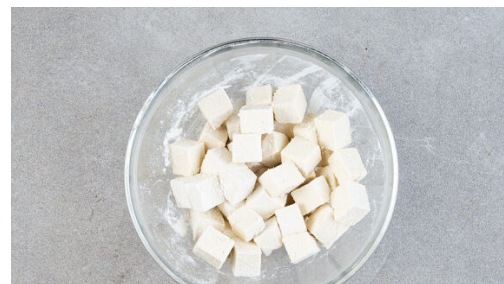
1. Groenten snijden

Snijd de **paksoi** in repen. Giet de **babymaïs** af in een zeef, laat uitlekken en halveer in de lengte. Snijd de **tomaat** in partjes. Snijd de **chilipeper** in dunne ringen. Verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt.



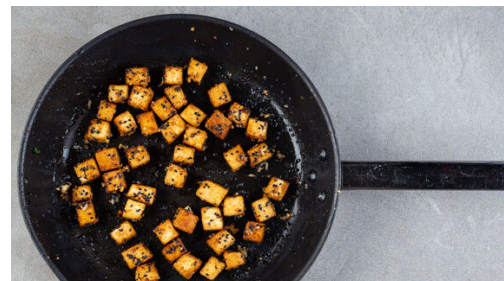
4. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **maïs** ca. 2min. Voeg de **paksoi** en de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak) toe en bak ca. 3min mee. Roer de **sous** erdoor en laat 3-4min zachtjes koken. Proef en voeg evt. meer zout toe.



2. Tofu voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd in blokjes van ca. 2cm groot. Hussel de **tofublokjes** om met 1el bloem en een flinke snuf zout.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1el plantaardige olie op middelhoog vuur. Bak de **tofublokjes** in 4-5min rondom goudbruin. Pel ondertussen de knoflook en hak fijn. Voeg de **rest van de sojasaus**, de **sesam** en de **knoflook** toe. Schep om en neem de pan van het vuur.



3. Saus maken

Meng de **misopasta** met 50ml water, 2el honing, **1el sojasaus** en 1tl bloem. Breng ca. 1L water aan de kook in een waterkoker.



6. Noedels garen

Doe ondertussen de **noedels** in een steelpan of hittebestendige kom. Schenk het gekookte water erover en laat 3-5min staan. Giet de **noedels** af in een zeef, laat goed uitlekken en voeg ze toe aan de **groenten**. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **roerbak** met de **tofu** en de **tomaten**.