

DINNERLY



V2: <650kcal Yaki Udon met gebakken tofu in zoete sojasaus met wortel en bosui



ca. 25min



2 personen

Yaki Udon betekent "gebakken udon" en is een van de meest geliefde gerechten van Japan. Het is eenvoudig en heel veelzijdig. We combineren de zachte elastische noedels met wortel, lekker veel bosui en gebakken tofu, en voegen er een heerlijke saus van soja en honing aan toe. Zo zetten we een smaakexplosie op tafel die zoet, hartig en umami tegelijk is!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 2 bosuien
- 1 wortel
- 1 blok biologische tofu ⁶
- 400g verse udonnoedels ¹
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- vergiet

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 550kcal, vet 15.0g, koolhydraten 76.4g, eiwit 23.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Snij het **groen** en **wit** van de **bosuien** afzonderlijk in dunne ringen. Schil of schrob de **wortel** en snij in dunne plakjes. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 2cm en kruid deze rondom met peper en zout.



2. Groente & tofu bakken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Verhit een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **wortel** en **witte bosui** 4-5min tot ze zacht worden. Voeg de **tofu** toe en bak 3-5min mee.



3. Noedels garen

Doe de **noedels** bij het kokende water en kook ze in 2-3min beetgaar. Roer tijdens het koken een paar keer door zodat de **noedels** van elkaar loskomen. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



4. Saus maken

Meng de **sojasaus**, $\frac{1}{2}$ tl **bouillonpoeder** en 1tl honing of suiker met 2el heet water. Proef en voeg evt. meer **bouillonpoeder** toe.



5. Afmaken en serveren

Schep de **noedels** en **saus** door de pan met **groente** en **tofu**. Proef of je wat peper wilt toevoegen. Verdeel het **gerecht** over grote kommen of diepe borden en bestrooi met de **groene bosui**.



6. Lekker crunchy

Lijkt een beetje crunch je wel lekker en heb je wat tijd over? Wentel een paar stukjes witte bosui door een beetje bloem. Verhit 1el olijfolie in een kleine koekenpan en bak ze op middelhoog vuur lekker knapperig. Strooi ze bij het serveren over de borden.