



Sweet & spicy sticky tofu

op sobanoedels met peultjes



ca. 20min



2 personen

We hebben weer een hit - deze sticky zoet-pittige tofu is onweerstaanbaar lekker! De frisse sobanoedelsalade is de perfecte tegenhanger en het geheel ziet er ook nog eens prachtig uit. Kers op de taart: hij is snel én lekker gezond. Geniet!

Wat je van ons krijgt

- 1x peultjes
- 1 komkommer
- 1 blok biologische tofu ³
- 200g sobanoedels ¹
- 1 kuipje ahornsiroop
- 25g Koreaanse chilipasta ^{1,3}
- 100ml gemberwoksaus ^{1,2,3,4}
- 1 zakje sesam ²

Wat je thuis nodig hebt

- zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- vergiet

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

Allergenen

gluten (1), sesamzaad (2), soja (3), sulfieten (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 793kcal, vet 24.8g, koolhydraten 109.5g, eiwit 29.9g



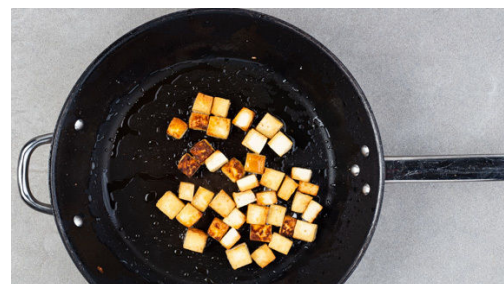
1. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **peultjes** doormidden. Snijd de **komkommer** in de lengte in vieren en dan in stukjes. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snijd de **tofu** in blokjes van 2-3cm.



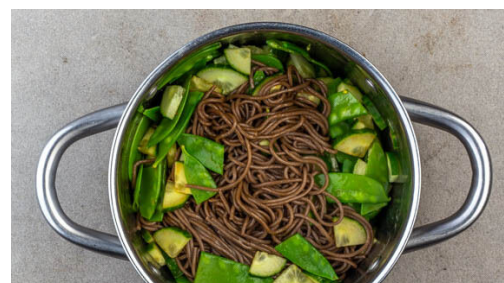
4. Tofu kruiden

Voeg de **ahornsiroop** en de **chilipasta** naar **smaak** toe aan de **tofu** in de pan en roerbak ca. 1 min, tot de **tofu** bedekt is met een kleverig laagje. **Tip:** de **chilipasta** is pittig, dus begin eerst met een beetje, proef en voeg dan eventueel meer toe.



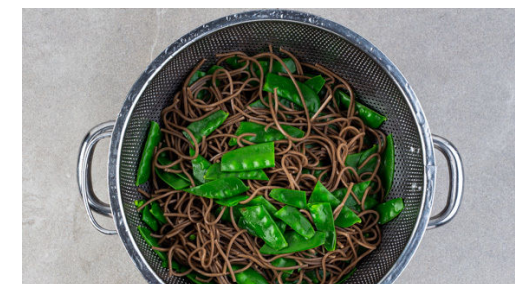
2. Tofu bakken

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie en bak de **tofublokjes** met een snuf zout in 8-10min rondom goudbruin.



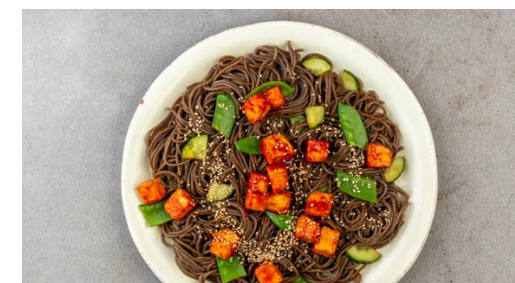
5. Ingrediënten mengen

Meng de **noedels** en de **peultjes** voorzichtig met de **komkommer** en de **helft van de gemberwoksaus**. Proef en voeg evt. naar smaak nog wat **woksaus** toe.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ca. 2min. Voeg dan de **peultjes** toe en kook ca. 2min mee, tot de **noedels** beetgaar zijn. Giet alles af in een vergiet en spoel goed om met koud water.



6. Salade mengen

Verdeel de **noedels** en de **groente** over borden. Serveer de **tofu** bovenop en bestrooi met de **sesam**.