



Vietnamese glasnoedelsalade met tofu

met sperziebonen en pinda's



ca. 25min



2 personen

Vandaag zet je in een handomdraai een frisse groene noedelsalade op tafel. Bomvol Vietnamese smaken, kruiden en groente, en met fijne knapperig gebakken tofu er bovenop. Geroosterde pinda's zorgen voor een extra crunch. Eet smakelijk!

Wat je van ons krijgt

- 250g sperziebonen
- 100g glasnoedels
- 1 komkommer
- 10g verse kruidenmix: koriander en munt
- 1 onbehandelde limoen
- 1 teen knoflook
- 50ml tamari-sojasaus ²
- 50ml zoete chilisaus
- 1 blok biologische tofu ²
- 25g gezouten pinda's ¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef

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

Allergenen

pinda's (1), soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 641kcal, vet 28.1g, koolhydraten 74.9g, eiwit 20.9g



1. Groente voorbereiden

Breng in een grote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **sperziebonen** en **noedels**. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in stukjes van 2-3cm. Snijd de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakken. Pluk de **koriander** en **mint** van de steeltjes en hak ze grof.



4. Bonen en noedels koken

Voeg de **sperziebonen** toe aan het kokende water en kook ze ca. 10min. Doe de **noedels** erbij en kook nog 1-2min op laag vuur tot alles beetgaar is. Giet af in een zeef en laat uitlekken.



2. Dressing voorbereiden

Rasp de **limoenschil** en snijd de **limoen** in partjes. Pel de **knoflook** en snijd of pers fijn.



5. Tofu bakken

Dep de **tofu** droog en snijd in staafjes van ca. 1cm breed en 2-3cm lang. Verhit een grote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 1-2min per kant krokant. Blus af met ca. $\frac{1}{3}$ van de **dressing**, meng goed en bak nog 1-2min op middelhoog vuur.



3. Dressing maken

Meng de **sojasaus** met **1-2tl limoenrasp**, de **knoflook** en **zoete chilisaus**.



6. Noedelsalade afmaken

Meng de **noedels** en **sperziebonen** met de **komkommer** en de **rest van de dressing**. Proef en breng op smaak met peper en zout. Serveer de **noedelsalade** met de **tofu**, **pinda's** en **verse kruiden**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erboven uit te knippen.