

DINNERLY



Noedels met tofu in pindasaus en kleurrijke paprika



ca. 25min



2 personen

Deze noedels zijn twee keer zo lekker, want je serveert ze in een heerlijk romige pindasaus én strooit er krokante gehakte pinda overheen. Goudbruin gebakken tofu en paprika in twee kleuren maken het plaatje compleet.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 225g udonnoedels ¹
- 1 rode paprika
- 1 gele paprika
- 1 blok biologische tofu ³
- 1 zakje pindakaas ²
- 25ml tamari-sojasaus ³
- 25g gezouten pinda's ²

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- maatbeker
- vergiet

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Pinda's (2), Soja (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 847kcal, vet 30.8g, koolhydraten 100.0g, eiwit 36.3g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **noedels** toe en kook ze in 4-6min beetgaar. Schep **100ml kookwater** uit de pan en hou dit apart. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



2. Paprika & tofu snijden

Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika's** en snij het **vruchtvlees** in dunne repen. Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** in blokjes van ca. 1cm.



3. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** met een snuf zout in 5-6min licht goudbruin. Pel 1 teen knoflook en rasp fijn. Meng de **pindakaas** met de **sojasaus**, de knoflook, 2el water en een snuf suiker.



4. Paprika bakken

Voeg de **paprika** toe aan de pan met **tofu** en bak 2-3min mee, tot ie wat zachter wordt (zie ook **step 6**). Roer de **pindasaus** en **75ml kookwater** door de pan en laat 2-3min zachtjes koken. Hak de **pinda's** grof.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **noedels** toe aan de pan, meng met de **sous** en voeg evt. meer **kookwater** toe. Proef en breng op smaak met peper, zout en 1tl azijn. Garneer het **noedelpannetje** met de **gehakte pinda's** en serveer.



6. Tijd voor restjes

Heb je nog een halve ui over van een vorige maaltijd? Die past hier perfect bij! Snij 'm in dunne halve ringen en bak mee met de paprika.