

DINNERLY

Pikante noedelsoep met krokante tofu met rode curry, courgette en prei



ca. 30min



2 personen

Deze bijzondere soep is makkelijker te bereiden dan je misschien denkt: je tovert een geurende bouillon van pittige gele currypasta en romige kokosmelk, waarin groente verstopt zit tussen zijdezachte glasnoedels. De knapperig tofublokjes willen zich niet verstoppen en laten lekker van zich horen, net als de even knapperige preireepjes. Wat een feest!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 blok biologische tofu ²
- 1 prei
- 1 courgette
- 1 pakje gele currypasta
- 200ml kokosmelk
- 100g glasnoedels

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 4tl bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- schuimspaan

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 774kcal, vet 47.6g, koolhydraten 64.0g, eiwit 18.6g



1. Tofu voorbereiden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier en druk voorzichtig zo veel mogelijk vocht eruit. Snij de **tofu** dan in blokjes van ca. 2cm en hussel deze om met 1el bloem.



2. Groente bakken

Snij de **prei** in dunne ringen. Halveer de **courgette** in de lengte en snij in plakken van ca. 0,5cm dik. Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **courgette** en $\frac{2}{3}$ van de **prei** 4-6min tot ze zachter worden. Wentel de **rest van de prei** door 1tl bloem.



3. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op hoog vuur met 2el plantaardige olie. Bak de **blokjes tofu** 4-6min tot ze rondom goudbruin zijn (zie ook de kooktip in **stap 6**). Schep de **tofu** zo min mogelijk om – zo wordt ie mooi knapperig. Haal van het vuur en schep de **tofu** met een schuimspaan uit de pan. Bestrooi met een snuf peper en zout en zet opzij. De pan en de olie gebruiken we zo weer.



4. Soep en noedels opzetten

Pel ondertussen 1 teen knoflook en snij in heel dunne plakjes. Voeg de knoflook en de **currypasta** toe aan de **groente**, schep goed door en bak ca. 2min. Roer de **kokosmelk** en 350ml water erdoor en schraap over de bodem om stukjes los te maken. Kruid de **soep** met 1tl peper, 1tl zout en $\frac{1}{2}$ tl suiker en breng aan de kook. Voeg dan de **noedels** toe en kook in 3-4min gaar.



5. Afmaken en serveren

Verhit de olie in de koekenpan opnieuw op hoog vuur. Voeg de **overgebleven prei** uit **stap 2** toe en bak in 4-5min goudbruin. Proef de **soep** en voeg naar smaak nog wat zout en suiker toe. Voeg evt. nog een scheutje water toe als je de **soep** iets te dik vindt. Schep de **soep** in kommen, verdeel de **tofu** en **gebakken prei** erover en serveer.



6. Heet vet

Om de tofu en prei echt knapperig te krijgen, moet de olie heet genoeg zijn voordat je begint met bakken. Test de temperatuur door een klein stukje prei in de olie te laten vallen. Als de olie direct begint te borrelen, is ie heet genoeg.