



Cantonees tofupannetje

met oesterzwammen, noedels en hoisin



ca. 20min



2 personen

Dit keer doen we iets bijzonders met de noedels. Na het koken bakken we ze knapperig in de pan, zodat ze een soort nestje vormen voor de rest van de ingrediënten. In de Aziatische keuken is deze bereidingswijze ontzettend populair bij jong en oud. We verwachten dus dat dit tofupannetje ook bij jullie in de smaak zal vallen.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x tofu ⁶
- 2 zakjes hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1x wortelreepjes
- 1 prei
- 1x oesterzammen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje aardappelzetmeel
- 1 sachet sesamolie ¹¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- waterkoker
- middelgrote koekenpan
- zeef
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- dunschiller

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 890kcal, vet 25.0g, koolhydraten 129.4g, eiwit 36.0g



1. Noedels koken

Breng 2L licht gezouten water in een middelgrote kookpan aan de kook. Voeg de **noedels** toe en kook ze in 3-5min beetgaar. Giet af en laat uitstomen. Dep de **tofu** droog en snijd hem horizontaal doormidden en dan in staafjes. Meng de **tofu** met de **helft van de hoisinsaus**.



4. Wok afmaken

Voeg **hoisin** naar wens toe en schenk dan de **sojasaus** en 100ml water in de pan. Meng de **helft van het aardappelzetmeel** met 4el water en roer dit mengsel door de **groenten**. Breng het geheel kort aan de kook en zet dan het vuur laag. Breng de **wok** op smaak met peper.



2. Groenten voorbereiden

Schil de **wortel** en snijd hem in lucifervormige staafjes (je kunt hem ook grof raspen). Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in ca. 5cm lange stukken. Snijd deze stukken in de lengte in heel dunne reepjes. Snijd de **oesterzwammen** doormidden. Pel en hak de **knoflook** fijn.



5. Noedels bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan en voeg de **noedels** met de **sesamolie** toe. Bak 4-6min tot de **noedels** knapperig zijn.



3. Groenten bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak de reepjes in ca. 5min rondom krokant. Voeg de **wortel** en **knoflook** toe en bak 1min mee. Voeg de **oesterzwammen** en **prei** toe en schep om.



6. Serveren

Schep de **noedels** op en verdeel de **wokgroenten** en **tofu** erover. Bestrooi met de **sesam**.