



Thaise curry-kokosnoedels

met sperziebonen en tofu-pindacrumble



20-30min



2 personen

Voor dit supersnelle gerecht bak je de tofu op hoog vuur goudbruin en krokant en meng je de crumble later met fijngehakte gezouten pinda's. Waarom? Omdat dit de romige currynoedels met sperziebonen en paprika helemaal afmaakt. Snel, eenvoudig, megalekker en vegan.

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1x sperziebonen
- 1 citroen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje pinda's ⁵
- 250g noedels ¹
- 1 pakje gele currypasta
- 1 pakje kokosmelk

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- waterkoker
- keukenrasp
- middelgrote koekenpan
- fijne keukenrasp
- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- zeef

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

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 1080kcal, vet 61.2g, koolhydraten 86.9g, eiwit 40.5g



1. Tofu bakken

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook. Druk zoveel mogelijk water uit de **tofu** en rasp of verkrummel hem. Verhit 1-2el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **tofu** ca. 5min tot de krums helemaal droog zijn.



4. Noedels koken

Doe het gekookte water met een snuf zout in een middelgrote kookpan en breng het opnieuw aan de kook. Kook de **helft van de noedels** in 2-3min bijna gaar. Giet af en laat uitlekken. Gebruik meer **noedels** bij grote trek of bewaar ze voor een ander recept.



2. Ingrediënten voorbereiden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Verwijder de kern en snijd **paprika** in reepjes. Dop de **sperziebonen** en snijd ze in de breedte doormidden. Snijd de **citroen** in partjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Hak de **pinda's** grof.



5. Groenten roerbakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en roerbak de **sperziebonen** 4-5min. Voeg de **paprika** en **ui** toe en bak 1min min mee. Roer de **helft van de currypasta** (of meer als je van pittig houdt) erdoor en bak al roerend 1min. Schenk de **kokosmelk** in de pan en roer door. Stoof 1-2min en breng de **curry** op smaak met zout en peper.



3. Tofucrumble maken

Voeg 1el olie aan de koekenpan toe en bak de **tofu** in nog eens 5min goudbruin en krokant. Roer er 1/4tl zout, een snuf peper, de **knoflook** en **pinda's** door en roerbak nog 1-2min. Houd warm tot het serveren.



6. Noedels mengen

Doe de **noedels** bij de **groenten** in de pan en roerbak 1-2min tot de **sous** is ingedikt en de **noedels** gaar zijn. Voeg een scheutje water toe als de **sous** te dik is. Serveer de **currynoedels** bestrooid met **tofucrumble**. Geef de **citroenpartjes** erbij om erover uit te knijpen