



Knapperige tofu met pindasaus

en snelle sobanoedel-groentewok



20-30min



2 personen

Dat je in no-time een heerlijke veganistische maaltijd op tafel kunt zetten, bewijst deze snelle roerbak met knapperige tofu. Rijk, romig en smakelijk dankzij de pindasaus en voor die knapperige tofudriehoekjes mag je ons altijd wel wakker maken.

Wat je van ons krijgt

- 300g sobanoedels ¹
- 1x tofu ⁶
- 2 zakjes sojasaus ^{1,6}
- 1 wortel
- 1x champignons
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 limoen
- 2 zakjes pindakaas ⁵
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- kleine kookpan
- dunschiller
- maatbeker
- zeef
- grote koekenpan of wok
- fijne keukenrasp

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

Kooktip

Bak de tofu evt. in delen of in twee pannen als je snel wilt werken. Voeg de gebakken tofu dan samen met de groenten weer toe aan de pan.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie

calorieën 942kcal, vet 47.0g, koolhydraten 79.7g, eiwit 46.3g



1. Noedels koken

Breng ruim gezouten water aan de kook in een middelgrote kookpan. Voeg de **helft van de noedels** toe zodra het water kookt en kook ze in 6-7min beetgaar. Giet af in een zeef en laat uitlekken. Bewaar de **rest van de noedels** voor een ander recept, of kook bij grote trek meer **noedels**.



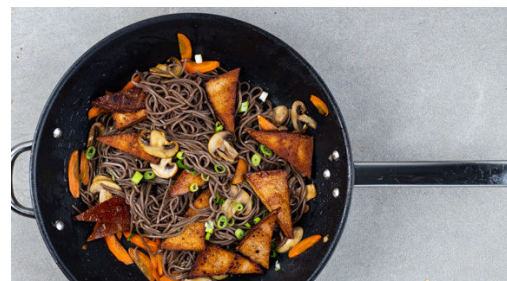
4. Saus bereiden

Verhit 1-2el olie in een kleine kookpan op middelhoog vuur. Bak de **knoflook** 30sec en voeg **1-2el sojasaus**, het **limoensap** en 80ml water toe. Roer er de **pindakaas** en 1tl suiker door. Draai het vuur laag en laat de **sous** zachtjes pruttelen tot hij iets dikker is. Breng evt. op smaak met peper en zout.



2. Tofu voorbereiden

Dep de **tofu** droog en snijd hem over de lengte in twee dunne plakken. Snijd **elke plak** eerst in drie dunnere plakjes en dan schuin doormidden, zodat je in totaal **12 driehoekjes** hebt. Besprenkel de **tofu** met **1el sojasaus** en bestrooi met een snuf peper.



5. Tofu en groenten bakken

Verhit 2-3el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Bak de **tofu** 5-6min tot beide zijden goudbruin en knapperig zijn (**zie tip, links**). Draai het vuur lager, voeg de **wortel**, **champignons** en de **helft van de bosui** toe en bak ca. 3min mee. Voeg de **noedels** toe en roer door.



3. Groenten snijden

Schil de **wortel**, snijd hem in de lengte door en dan in schuine plakjes. Boen de **champignons** schoon en snijd ze in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in ringen. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Pers **een limoenhelft** uit en snijd de **ander** in partjes.



6. Pinda's hakken

Hak de **pinda's** grof. Schep de **roerbak** op en schenk de **sous** erover. Garneer met de **rest van de bosui** en de **pinda's** en geef de **limoenpartjes** erbij.