



Cantonees tofupannetje

met oesterzwammen, noedels en hoisin



ca. 25min



2 personen

Dit keer doen we iets bijzonders met de noedels. Na het koken, bak je ze in de pan, zodat ze een soort knapperig 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}
- 1 wortel
- 1 prei
- 1x oesterzwammen
- 1 teen knoflook
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 sachet sesamololie ¹¹
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

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

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 845kcal, vet 20.1g, koolhydraten 131.7g, eiwit 35.3g



1. Noedels koken

Breng ruim zout water in een middelgrote kookpan aan de kook. Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar, giet af en spoel om met koud water. Dep de **tofu** droog en snijd hem in vingerdikke staafjes. Meng de **tofu** met de **helft van de hoisinsaus**.



4. Groenten afmaken

Voeg **hoisin** naar wens toe en schenk de **sojasaus** met 100ml water in de pan. Meng 1tl bloem met 1el 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 snijden

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 de 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** en de **sesamololie** toe. Bak 4-6min tot de **noedels** knapperig zijn.



3. Tofu bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak de staafje in ca. 5min rondom knapperig. 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**.