



Roerbak met tofu en zoete misosaus

met babymais en glasnoedels



ca. 25min



2 personen

Deze kleurrijke roerbak van glasnoedels en tofu ziet er niet alleen prachtig uit, hij is ook nog eens ontzettend lekker en gezond. De smaken komen van de bijzondere miso-honingsaus, zwarte sesam en de knoflookvlokken waarmee je het geheel afmaakt.

Wat je van ons krijgt

- 1x babymaïskolven
- 1 paksoi
- 2 tomaten
- 1 vers chilipepertje
- 1x tofu ⁶
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹
- 1 zakje gedroogde knoflook
- 100g glasnoedels

Wat je thuis nodig hebt

- honing
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- 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 617kcal, vet 25.6g, koolhydraten 75.5g, eiwit 22.8g



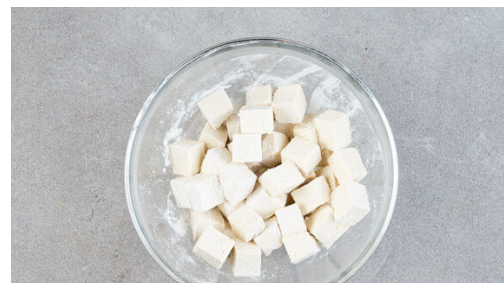
1. Groenten snijden

Snijd de **babymaïskolven** in de lengte door. Snijd de **paksoi** in repen en de **tomaten** in parten. Verwijder evt. de zaadlijsten en snijd het **chilipepertje** in ringen.



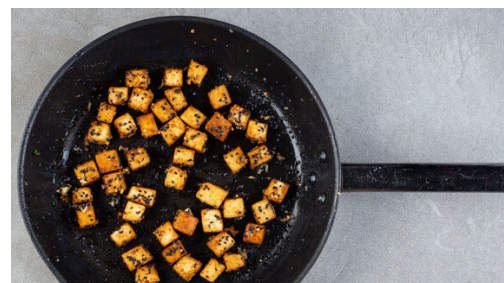
4. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie en roerbak de **maïs** ca. 2min. Voeg de **paksoi** en de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak) toe en bak 3min. Voeg de **misosaus** toe en laat nog 3-4min zachtjes koken. Proef of je nog zout wil toevoegen.



2. Tofu snijden

Wikkel de **tofu** in keukenpapier of een schone theedoek en druk er zo veel mogelijk vocht uit. Snijd de **tofu** in blokjes en meng met 1el bloem en een flinke snuf zout.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olie. Bak de **tofu** in 4-5min rondom goudbruin en voeg de **rest van de sojasaus**, de **sesam** en **gedroogde knoflook** toe. Schep om en neem de pan van het vuur.



3. Saus maken

Meng de **misopasta** met 50ml water, 2el honing, 1el bloem en de **helft van de sojasaus**. Kook 1L water in een waterkoker.



6. Noedels garen

Schenk het gekookte water over de **noedels** en laat 3-5min staan. Giet de **noedels** af en voeg ze toe aan de pan met **groenten**. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Serveer de **roerbak** met de **tofu** en de **tomaten**.