

DINNERLY



Geurige tofu en noedels met paprika en wortel



20-30min



2 personen

Er zijn allerlei redenen om van glasnoedels te houden: ze zijn makkelijk te bereiden, ze smaken goed en ze zijn vooral ontzettend veelzijdig. Meng ze door een salade, kook ze in een soep of roerbak ze met groenten - ze passen er altijd bij. Zo ook vandaag! We bakken krokante tofu met een geurige, zelfgemaakte saus, we maken verse groente klaar en serveren dit met die alleskunner, de bescheiden gladnoedel.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 pak glasnoedels
- 1x blokjes tofu ⁶
- 2 wortels
- 1 rode paprika
- 1 limoen
- 1 zakje ketjap manis ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- citroenpers
- zeef

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

ALLERGENEN

soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 555kcal, vet 19.1g, koolhydraten 82.8g, eiwit 10.2g



1. Noedels bereiden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg water voor de **noedels** aan de kook met een snuf zout. Voeg de **noedels** toe zodra het water kookt, haal direct de pan van het vuur en laat ze 3-5min garen. Proef even of ze goed zijn - ze horen wat plakkerig te zijn. Giet ze af in een zeef (of vergiet), spoel ze af met koud water en laat ze uitlekken. Zet de noedels dan opzij in de pan met deksel erop.



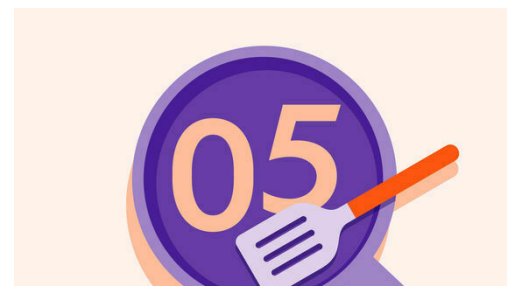
4. Groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan en bak dan de **wortel** en **paprika** ca. 2min. Roer vervolgens de **rest van de ketjap** en de **rest van de knoflook** erdoorheen en bak 4-5min mee. Roer dan de **uitgelekte noedels** door de groenten en voeg naar smaak peper en zout toe. Draai het vuur helemaal laag en hou het gerecht afgedekt warm.



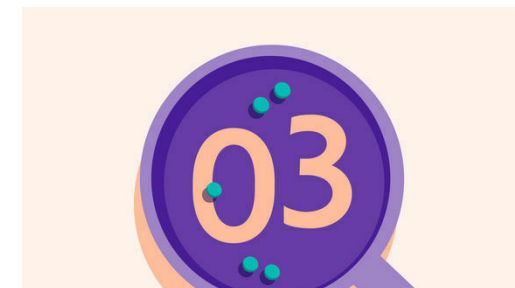
2. Ingrediënten voorbereiden

Dep de **tofu** droog met wat keukenpapier. Schil de **wortels** indien nodig, halveer ze en snij in dunne, schuine plakjes. Snij de **paprika** in lange, dunne reepjes. Pel 1 teen knoflook en snij deze heel fijn, of gebruik een knoflookpers. Rasp de **limoen** en snij deze dan doormidden. Pers 1 helft uit in een kommetje en snij de andere helft in partjes.



5. Tofu bakken

Verhit 2el olie in een middelgrote koekenpan en bak de **tofu** 6-9min op hoog vuur tot deze goudbruin en fijn knapperig wordt. Neem de pan van het vuur, voeg de **sous** toe en roer goed door de **tofu**. Verdeel het **noedel-groentemengsel** over de borden en schep de **tofu** erop. Besprenkel de porties met de rest van de **limoenrasp** en leg op ieder bord een partje limoen.



3. Saus maken

Maak een **sous** van 1,5el witte azijn (liefst rijstazijn), 1el **ketjap**, 2/3 van de limoenrasp, het **limoensap**, 1/2 van de knoflook, 1el kristalsuiker en een flinke snuf zout. Meng de ingrediënten goed en zet de sous dan opzij.



6. Smaken versterken

Limoen is de allerzuurste vrucht ter wereld en smaakt toch heel fris-zoetig. Limoensap geeft dus een mooi contrast met zout of umami. De vrucht gaat ook samen met pittig, wat weer goed past bij een Aziatische schotel zoals dit. Bak wat rode peper of chilivlokken mee met de groenten en geniet van een smaakexplosie.