



Tofu in zwartebonensaus

met sperziebonen en sobanoedels



ca. 20min



2 personen

Deze heerlijke, onweerstaanbaar snelle roerbak met knapperige tofu en gewokte groenten vormt een perfect paar met de rijke saus. Die maak je heel gemakkelijk en snel van sojasaus en zwartebonensaus. Dankzij de sobanoedels staat dit vegetarische gerecht bovendien lekker vlot op tafel staat!

Wat je van ons krijgt

- 1x tofu ⁶
- 1x sperziebonen
- 1 rode paprika
- 1 bosui
- 300g sobanoedels ¹
- 1 teen knoflook
- 1 zakje zwartebonensaus ^{1,6}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan met deksel
- keukenrasp
- 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.

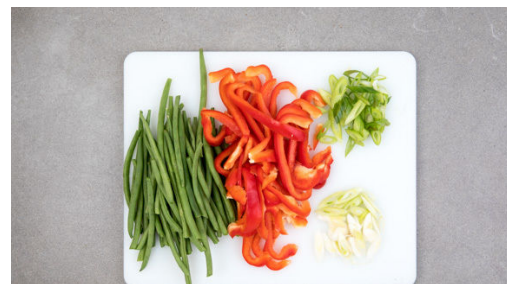
Voedingswaarde per portie

calorieën 773kcal, vet 21.7g, koolhydraten 104.5g, eiwit 36.6g



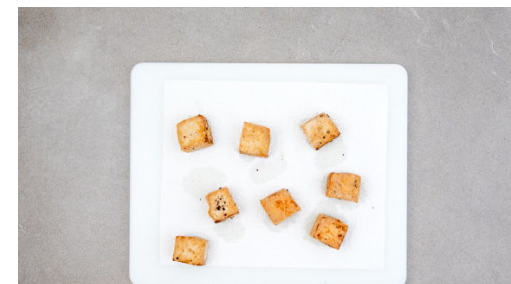
1. Tofu voorbereiden

Neem de **tofu** uit de verpakking en wikkel in een schone theedoek. Leg er een zwaar voorwerp bovenop, zodat er zo veel mogelijk vocht uit de **tofu** gedrukt wordt.



2. Groenten snijden

Dop de **sperziebonen**. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd het **wit van de bosui** in dunne ringen en het **groen** in schuine ringen.



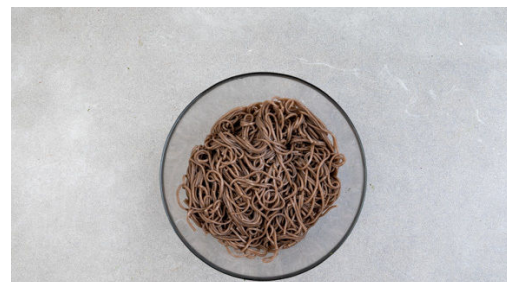
3. Tofu bakken

Snijd de **tofu** in blokjes en hussel ze om met 1el bloem en een snuf peper en zout. Verhit een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olie. Bak de **tofublokjes** 4-5min en schep om. Bak dan nog eens 4-5min tot de **tofu** krokant is. Schep uit de pan en zet opzij. Breng genoeg gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan.



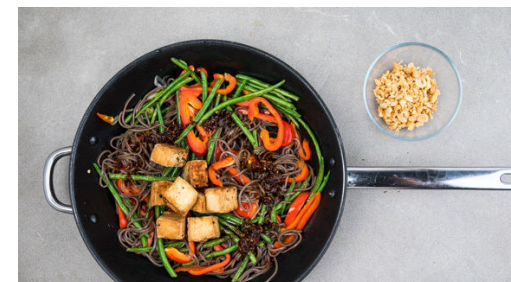
4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **paprika**, **sperziebonen** en het **wit van de bosui** met een scheut water toe. Dek af en stoof de **groenten** in 4-5min beetgaar. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng met de **zwartebonensaus**, **sojasaus** en 2-3el (rijstwijn)azijn.



5. Noedels koken

Voeg **2/3e van de sobanoedels** toe zodra het water kookt (of meer bij grote trek) en kook ze in ca. 4min beetgaar. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **noedels** in een vergiet om met koud water.



6. Noedels mengen

Voeg de **saus** en **noedels** toe aan de groentepan. Roer door en warm in 1-2min op. Voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Schep de **tofu** door de **roerbak** en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Serveer bestrooid met de **pinda's** en de **groene bosuiringen**.