

DINNERLY



Chinese saladebakjes met geurige tofu



20-30min



2 personen

Sheng cai bao is een Chinese methode waarbij een gerecht in knapperige sla wordt geserveerd. Er bestaan allerlei varianten van. Vandaag vullen we de saladebakjes met krokante gemarineerde tofu, verse wortel en lekkere glasnoedels. Vegan, gezond én het ziet er tof uit.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 zakje zwartebonensaus ^{1,6}
- 1x babyromanasla
- 1 wortel
- 1 rode ui

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1-2el tomatenketchup
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 725kcal, vet 39.6g, koolhydraten 68.7g, eiwit 19.0g



1. Tofu voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water voor de **noedels** aan de kook. Dep de **tofu** droog met keukenpapier en druk erop om er meer vocht uit te krijgen. Verkrummel de **tofu** met je vingers. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Meng de **tofu** met de **zwartebonensaus**, de knoflook, 30ml plantaardige olie, 2el witte azijn, 1-2el ketchup en wat peper. Zet opzij voor straks.



2. Groenten snijden

Haal in totaal de buitenste **6-8 bladen van de stukken romanasla** en leg ze opzij. Snij de rest van de **sla** in dunne reepjes. Schil evt. de **wortel** en rasp 'm grof. Pel de **ui**, snij 'm doormidden en dan in dunne ringen.



3. Noedels bereiden

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal direct de pan van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min trekken. Spoel ze in een zeef af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** om het bereiden makkelijker te maken kun je de **noedels** nu 1 of 2 keer doorsnijden.



4. Tofu bakken

Verhit 2el plantaardige olie in een grote koekenpan. Fruit de **ui** 1-2min. Voeg de **gemarineerde tofu** toe en bak 5-7min. Voeg een flinke snuf peper toe, roer door en breng op smaak met wat zout, peper en suiker.



5. Saladebakjes vullen

Maak een **dressing** van 2-3el plantaardige olie, 3-4el azijn en wat peper en zout. Meng de **noedels** met de **reepjes sla**, de **wortel** en de **dressing**. Verdeel de salade over de **slabladeren** en schep de **tofu** erop.



6. To nut or not to nut

Oh, wat zien die saladebakjes er mooi en knapperig uit. Voor nog meer bite kun je wat (ongezouten) pinda's of amandelen op tafel zetten. En heb je nog een stukje bosui liggen? Snij 'm in dunne, schuine ringen en strooi ze over de salade.