



Vietnamese tofusalade

met noedels en shiitake



ca. 25min



2 personen

Ja, wat moeten we hier nog over zeggen? Glasnoedels met knapperige verse groenten, shiitake, pittige tofublokjes, verse kruiden en een fijne dressing van sesamolie en limoen. En een paar pinda's bovenop voor een knapperige finish. Ga 'm maar gewoon proeven.

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1x shiitake
- 1 bosui
- 1 minikomkommer
- 1x blokjes tofu ⁶
- 100g glasnoedels
- 10g verse koriander
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 limoen
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje ketjap manis ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 2 middelgrote koekenpannen
- 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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 809kcal, vet 42.5g, koolhydraten 77.5g, eiwit 27.4g



1. Ingrediënten voorbereiden

Schil evt. de **wortel** en rasp hem grof. Snijd de **shiitake** in plakjes en de **bosui** in schuine ringen. Snijd de **minikomkommer** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Dep de **tofu** droog.



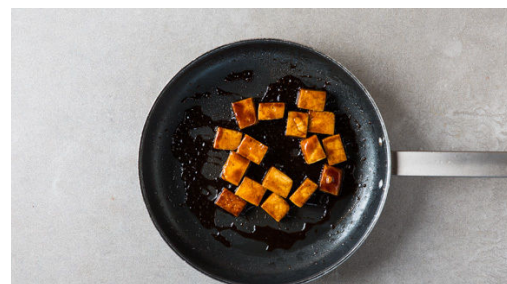
4. Noedels wellen

Voeg de **noedels** aan het kokende water toe en neem de pan van het vuur. Laat 3-5min zo staan. Giet af in een zeef en spoel de **noedels** om met koud water. Hussel dan om met de **helft van de dressing**.



2. Toppings voorbereiden

Breng in een middelgrote kookpan genoeg water voor de **noedels** aan de kook. Hak de **koriander** en de **pinda's** grof. Rasp de **limoenschil** fijn. Snijd **een limoenhelft** in partjes en pers de **ander** boven een kommetje uit.



5. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie en bak de **tofu** in ca. 5min rondom goudbruin en licht knapperig. Roer de **ketjap manis** met 2-3el water los en schenk dit over de **tofu**. Roerbak 1-2min en proef of je nog peper of zout wil toevoegen. Neem de pan van het vuur.



3. Dressing maken

Voeg 3el azijn (liefst rijstwyn-) de **sesamololie**, **1el sojasaus**, **1tl limoenrasp**, 1el suiker, 1el olie en 1-2el water aan het kommetje met **limoensap** toe. Roer tot de suiker is opgelost en breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



6. Shiitake bakken

Verhit een 2e grote koekenpan op hoog met 1el olie en bak de **shiitake** 2-3min. Blus af met de **rest van de sojasaus** en breng op smaak met een snufje peper. Serveer de **noedels** met de **groenten**, **tofu** en **bosui** bovenop. Besprenkel met de **dressing** en bestrooi met de **pinda's** en **koriander**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.