



Kantonees tofupannetje met oesterzwammen

met noedels en hoisinsaus



ca. 25min



2 personen

Dit keer doen we iets bijzonders met de noedels. Na het koken, bak je ze in de pan, zodat ze een soort knapperig nestje vormen voor de rest van de ingrediënten. In de Aziatische keuken is deze bereidingswijze ontzettend populair bij jong en oud. We verwachten dus dat dit tofupannetje ook bij jullie in de smaak zal vallen.

Wat je van ons krijgt

- 250g noedels ¹
- 1x tofu ⁶
- 100ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 wortel
- 1 prei
- 1x oesterzwammen
- 1 teen knoflook
- 50ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje sesamololie ¹¹
- 1 zakje witte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 934kcal, vet 27.4g, koolhydraten 127.5g, eiwit 40.9g



1. Noedels koken

Breng ruim zout water in een middelgrote kookpan aan de kook. Kook de **noedels** in 3-5min beetgaar, giet af en spoel om met koud water. Dep de **tofu** droog en snijd hem in vingerdikke staafjes. Meng de **tofu** met de **helft van de hoisinsaus**.



4. Groenten afmaken

Blus de **groenten** en de **tofu** af met de **rest van de hoisinsaus**, de **sojasaus** en 100ml water. Meng 1tl bloem of maïzena met 1el water en roer door de groenten. Breng het geheel kort aan de kook, zet dan het vuur laag en houd warm. Breng op smaak met peper.



2. Groenten snijden

Schil de **wortel** en snijd hem in lucifervormige staafjes (je kunt hem ook grof raspen). Snijd de **prei** in de lengte doormidden en dan in ca. 5cm lange stukken. Snijd de stukken in de lengte in heel dunne reepjes. Snijd de **oesterzwammen** doormidden. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



5. Noedels bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **noedels** en de **sesamololie** toe. Bak 4-6min tot de noedels knapperig zijn.



3. Tofu en groenten bakken

Verhit 1el plantaardige olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur. Voeg de **tofu** toe en bak ze in ca. 5min rondom krokant. Voeg de **wortel** en **knoflook** toe en bak 1min mee. Voeg de **prei** en de **oesterzwammen** toe en schep om.



6. Serveren

Schep de **noedels** op en verdeel de **groenten** en de **tofu** erover. Bestrooi met de sesam en serveer.