



Vegan tofubowl met paksoi

met gochujang en rijstnoedels



ca. 25min



2 personen

Vandaag hebben we een Koreaans geïnspireerde bowl voor je. Op heerlijke rijstnoedels serveer je een kleurrijke mix gewokte paprika en paksoi, met daarop pittige tofu gemarineerd in knoflook, gember, teriyakisaus en chili. Die chili is overigens gochujang, een pittig zoet-zuur gefermenteerde pasta dat de basis vormt voor veel Koreaanse gerechten.

Wat je van ons krijgt

- 150g rijstnoedels
- 1 bosui
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 rode paprika
- 1 paksoi
- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 zakje Koreaanse chilipasta ^{1,6}
- 2x 50ml teriyakisaus ^{1,6}

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 652kcal, vet 19.5g, koolhydraten 102.7g, eiwit 18.0g



1. Bosui snijden

Kook genoeg zout water voor de **noedels** in een middelgrote kookpan. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen. Pel de **knoflook**, schil de **gember** en hak of rasp **beide** fijn.



2. Paprika snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Snijd de **paksoi** ook in repen.



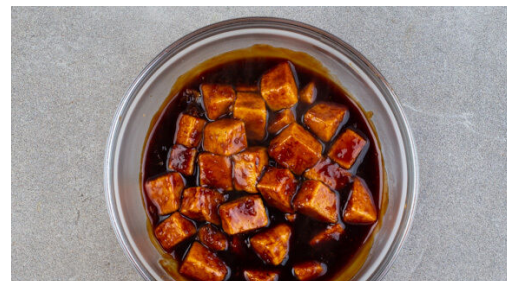
3. Noedels garen

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en roer goed om. Neem de pan van het vuur en laat de **noedels** ca. 8min garen. Giet ze af in een zeef en spoel ze om met koud water.



4. Tofu voorbereiden

Meng 1el bloem met een snuf zout en peper. Dep de **blokjes tofu** droog en wentel ze door de bloem.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **tofu** in 4-5min rondom goudbruin. Voeg de **knoflook**, **gember** en **chilipasta naar smaak** toe en roer door. Schenk de **teriyakisaus** en 50ml water erbij en laat het geheel ca. 2min zachtjes koken. Schep de **tofu met saus** in een kom.



6. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op hoog vuur met 1el plantaardige olie en roerbak de **paprika** en **paksoi** 2-3min. Voeg 50ml water toe en stoof tot het water is verdampt. Voeg de **tofu met saus** toe en roer door. Proef of je nog zout en peper wil toevoegen. Schep de **noedels** in kommen en verdeel de **tofu** en **groenten** erover. Bestrooi met de **bosui**.