



Glasnoedelsalade met teriyaki-tofu

met rode kool en soja-gemberdressing



20-30min



2 personen

Neem je smaakpapillen mee op reis naar Zuid-Oost Azië. Deze goedgevulde salade op basis van glasnoedels is in menig Thais huishouden vaste prik. Geen wonder, want hij wordt gemaakt van kraakverse ingrediënten en de bijbehorende saus staat garant voor flink wat smaak. De Thai noemen de salade Yam Wun Sen en traditioneel wordt 'ie met vlees geserveerd. Wij gaan met knapperige tofu, wortel en kool op de vegetarische toer.

Wat je van ons krijgt

- 1x blokjes tofu ⁶
- 1 stukje verse gember
- 50ml teriyakisaus ^{1,6}
- 100g glasnoedels
- 1 wortel
- 10g verse koriander
- 1 bosui
- 1 verse chilipeper
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 kuipje ahornsiroop
- 10g witte sesam ¹¹
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 200g rodekoolreepjes

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- keukenrasp
- zeef of vergiet

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 591kcal, vet 22.7g, koolhydraten 77.3g, eiwit 15.4g



1. Tofu marineren

Dep de **tofublokjes** droog. Schil en rasp de **gember** fijn. Meng de **teriyakisaus** met de **gember** en de **tofu** en zet opzij om te marineren.



2. Groenten snijden

Breng in een middelgrote kookpan voldoende gezouten water aan de kook voor de **noedels**. Schil evt. de **wortel** en rasp grof. Pluk de **korianderblaadjes** en hak ze fijn. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden en hak fijn. Verwijder evt. de zaadjes als je niet van pittig houdt.



3. Noedels garen

Voeg de **glasnoedels** toe aan het kokende water, neem de kookpan van het vuur en laat de **noedels** 3-5min garen. Giet af in een zeef, laat schrikken met koud water en laat uitlekken. Knip de **noedels** evt. in stukken met een schaar.



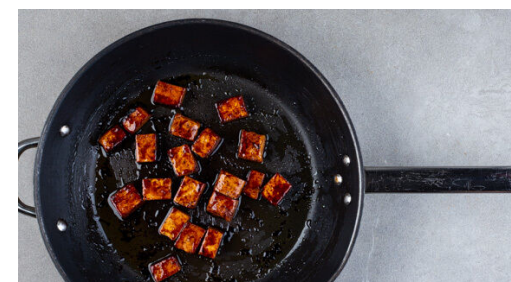
4. Dressing maken

Meng de **sojasaus** met de **ahornsiroop**, de **sesam**, 1el plantaardige olie en 1el (wittewijn)azijn. Hak de **pinda's** fijn.



5. Salade maken

Meng de **noedels** met de **rodekoolreepjes**, de **geraspte wortel**, de **bosuiringen**, de **pinda's**, de **helft van de koriander**, de **dressing** en **chilipeper naar smaak**. Breng op smaak met zout en peper.



6. Tofu bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 1-2el plantaardige olie. Bak de **tofu met zo min mogelijk marinade** in 3-5min goudbruin. Voeg dan de **overgebleven marinade** toe, verwarm kort en schep de **tofu** goed om in de **sous**. Serveer de **glasnoedelsalade** met de **tofu** en bestrooi met de **rest van de koriander**.