

DINNERLY



Gebakken tofu in pindasaus met glasnoedelsalade en verse groenten



20-30min



2 personen

Pinda's en tofu gaan ontzettend goed samen, al helemaal in de plantaardige keuken. Deze veelzijdige glasnoedelsalade smaakt fris en knapperig dankzij de wortels en sla, maar door de ketjap heeft het ook iets zoetigs. Je zult verbaasd staan dat jij dit zelf zomaar even in elkaar hebt gedraaid.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 100g glasnoedels
- 1x blokjes tofu ⁶
- 50ml ketjap manis ⁶
- 1 wortel
- 1x babyromanasla
- 50g gezouten pinda's ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- keukenrasp
- zeef
- staafmixer met beker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 631kcal, vet 31.3g, koolhydraten 68.0g, eiwit 15.7g



1. Tofu voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Dep de **tofu** droog met keukenpapier. Giet **1/3e van de ketjap** en een snuf zout in een diep bord en schep de **tofu** hier doorheen tot 'ie helemaal bedekt is.



2. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel** en rasp 'm grof. Snij de stronkaanzet van de **romanasla** en snij de **bladen** in dunne reepjes.



3. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en haal de pan direct van het vuur. Laat de **noedels** 3-5min garen. 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 doorknippen met een schone schaar.



4. Saus maken

Pak de staafmixer met een hoge beker en pureer de **pinda's**, de **rest van de ketjap**, 1el plantaardige olie, 1tl azijn en 5el water tot een **saus**. Breng op smaak met een snuf zout. Als je de **saus** te dik vindt, kun je eetlepels water toevoegen tot deze de juiste consistentie heeft.



5. Tofu bakken

Verhit een middelgrote koekenpan met 1-2tl plantaardige olie. Bak de **tofu** 2-3min op middelhoog vuur. Meng de **romanasla**, **geraspte wortel** en de **glasnoedels** met 1-2el plantaardige olie, 1-2el azijn en een snuf zout. Verdeel de **glasnoedelsalade** en **tofu** over de borden en bedruip met de **pindasaus**.



6. Spice it up!

Om een beetje te experimenteren met hitte kun je tijdens het pureren wat verse rode peper of 1/2tl chilipoeder toevoegen. Blijf proeven tot het zo scherp is als jij lekker vindt. Een zachtere variant die even lekker is, is de bosui. Snij wat bosui in dunne ringetjes en strooi deze op het einde over de salade.