

DINNERLY



Geurige noedelbowl met hoisin-tempeh met groene appel en cashewdressing



ca. 30min



2 personen

Het is niet voor niets dat tempeh een populair ingrediënt is in de vegetarische keuken. Het heeft namelijk niet alleen een lekkere textuur, maar het neemt ook heel goed de smaak van saus of marinade op, dus je kunt er alle kanten mee uit. Vandaag bereiden we de tempeh met hoisinsaus en serveren het op noedels. Gepaard met groene appel en zelfgemaakte cashewsaus is dit een maaltijd die lekker romig en toch fris is.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1 appel
- 1 komkommer
- 50g cashewnoten ¹⁵
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 200g tempeh ⁶

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el tomatenketchup
- zout
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

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

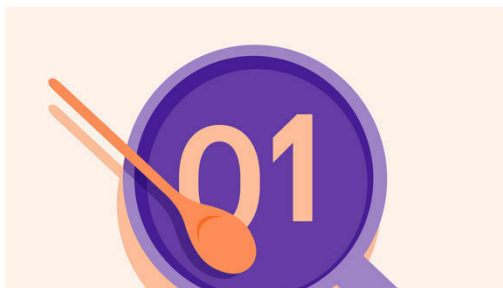
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

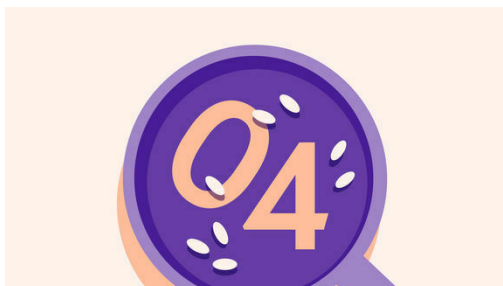
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 815kcal, vet 39.2g, koolhydraten 110.8g, eiwit 41.4g



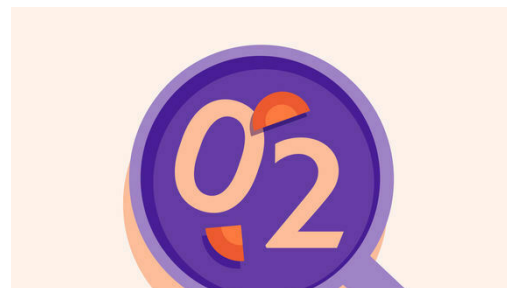
1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor **2/3e van de noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Snij de **appel** in vieren, verwijder de kern en snij in blokjes van ca. 1cm groot. Meng ze met 1tl azijn zodat ze niet bruin worden. Snij de **komkommer** in de lengte doormidden en dan in plakken van ca. 0,5cm breed. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



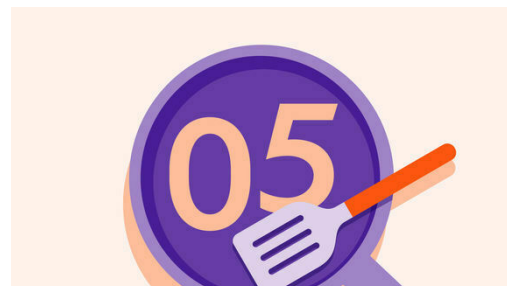
4. Tempeh bakken

Verhit dezelfde koekenpan met 1el plantaardige olie. Bak de **tempeh** op middelhoog tot hoog vuur in 4-6min goudbruin, terwijl je ze af en toe omdraait. Voeg de knoflook en nog 1el plantaardige olie toe en bak ca. 1min mee.



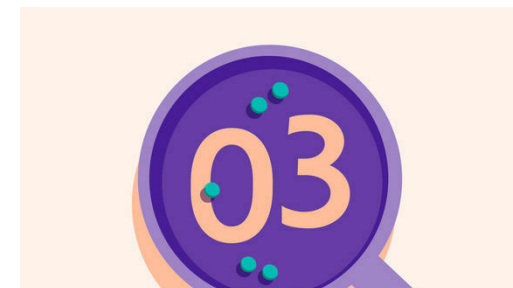
2. Noedels koken

Voeg **2/3e van de noedels** toe en kook ze in ca. 4min beetgaar. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken. **Tip:** bij grote trek kun je ook meer **noedels** bereiden.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **rest van de hoisinsaus**, 2el tomatenketchup en 150ml water toe aan de pan met **tempeh** en laat 1-2min zachtjes koken, tot de **sous** dikker wordt. Breng op smaak met zout. Serveer de **komkommer**, de **appel** en de **tempeh** bovenop de **noedels** en garneer met de **cashewsous**.



3. Dressing maken

Verhit een middelgrote koekenpan zonder olie. Rooster de **cashewnoten** 3-4min op middelhoog vuur tot ze goudbruin zijn. Pak een hoge beker en pureer de **geroosterde cashewnoten**, de **helft van de hoisinsaus**, 1el plantaardige olie, 1el azijn en 50ml water tot een gladde saus.



6. Appeltje-eitje

Een snelle manier om het klokhuis uit de appel te verwijderen is om 'm rechtop op een snijplank te zetten en verticaal langs de kern te snijden. Draai de appel een kwart en snij weer naast de kern. Herhaal dit nog twee keer tot je een rechthoekige kern overhoudt. Makkelijk toch?