

DINNERLY



Udonnoedels met tofu en pindasaus met broccoli en gember



ca. 25min



2 personen

"Daar willen we wel in baden!" zeiden onze Dinnerly-testers toen ze deze kruidige pindasaus proefden. De saus is inderdaad lekker, maar neem hun reactie maar niet al te letterlijk. Wentel in plaats daarvan de fijne noedels en broccoli door de saus, serveer het geheel met knapperige tofu en zwelg in de heerlijke smaken.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1x broccoli
- 1x blokjes tofu ⁶
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 stukje verse gember
- 50g pindakaas ⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 1el bloem ¹
- peper en zout
- suiker
- plantaardige olie
- azijn

KOOKGEREI

- grote kookpan
- grote koekenpan of wok
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 997kcal, vet 39.4g, koolhydraten 134.3g, eiwit 56.0g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** en **broccoli** aan de kook in een grote kookpan. Dep de **tofu** droog en meng met 1el bloem, 1el plantaardige olie en 1el **sojasaus**. Snij de **broccoli** in hapklare roosjes. Snij de harde onderkant van de **stronk** en snij de **stronk** in blokjes. Pel en snij 1 teen knoflook fijn. Schil de **helft van de gember** en snij in dunne reepjes.



2. Noedels en broccoli koken

Voeg de **noedels** en **alle broccoli** toe aan het kokende water en kook in ca. 4min beetgaar. Schep een kopje **kookwater** uit de pan, spoel de **noedels** en **broccoli** in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



3. Pindasaus maken

Meng de **pindakaas** met de **rest van de sojasaus**, de knoflook, 1el azijn en 1tl suiker tot je een **gladde saus** hebt. Roer er dan langzaam 1el plantaardige olie door tot de **saus** mooi glanst.



4. Gember en tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1tl plantaardige olie. Fruit de **gember** ca. 1min op middelhoog vuur, voeg de **tofu** toe en bak 3-5min tot de **tofu** rondom knapperig is.



5. Afmaken en serveren

Voeg de **broccoli**, **noedels**, de **saus** en 2el **kookwater** toe aan de pan met tofu. Meng alles goed en voeg evt. nog wat **kookwater** toe als de **saus** te dik wordt. Proef of je peper en zout wil toevoegen en verdeel het gerecht over de borden.



6. Mag ook koud!

Dit gerecht werkt ook heel goed als koude salade. Meng dan wat extra water door de pindasaus om er een dressing van te maken. Laat de broccoli en noedels afkoelen, meng met de pindadressing en strooi de gebakken tofu nog warm over de borden.