

DINNERLY



Japans champignonpannetje met tofu op udonnoedels



20-30min



2 personen

Eeuwenlang dacht men dat er maar vier smaken waren. Toen leerden we "umami" kennen: een Japans woord dat hartig eten beschrijft. De rijke smaak van bijvoorbeeld vis, ui of vlees. Umami vind je in elke keuken ter wereld, maar Japan blinkt er wel in uit. Vandaag gebruiken we een hele reeks Japanse umami-bommen: miso, sojasaus en paddenstoelen. Probeer de hartigheid eens naast de andere smaken te proeven. Wat een eetavontuur!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 300g udonnoedels ¹
- 1x blokjes tofu ⁶
- 250g champignons
- 1 prei
- 1 zakje misopasta ^{1,6}
- 25ml sojasaus ^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 1 teen knoflook
- 2tl bloem ¹
- zwarte peper
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- 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 585kcal, vet 12.7g, koolhydraten 89.7g, eiwit 26.6g



1. Groenten snijden

Breng ruim water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Laat de **tofu** uitlekken en dep droog met keukenpapier. Borstel evt. de **champignons** schoon en snij ze in kwarten of zessen. Snij de **prei** in ringen van ca. 0,5cm. Was de **preiringen** grondig en laat ze uitlekken. Pel en snij 1 teen knoflook fijn.



2. Misosaus maken

Roer de **misopasta**, **2el sojasaus**, 2tl bloem en 200ml heet water tot een gladde **sous**. Kruid met een snuf peper en suiker.



3. Noedels koken

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



4. Groenten en tofu bakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1-2el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **champignons** 3-4min. Voeg de **tofu** toe en bak 2-3min mee. Zet het vuur middelhoog en doe de **prei** en knoflook erbij. Bak het geheel 3-4min tot de **prei** zacht is en de **tofu** bruin begint te worden.



5. Groenten en tofu sudderen

Roer de **misosaus** door de **groenten** en **tofu**. Laat het geheel ca. 4min zachtjes koken. Proef en voeg evt. nog wat **sojasaus** toe. Verdeel de **noedels**, **groenten** en **tofu** over grote kommen. Giet er naar smaak **misosaus** bij.



6. Bring on the bite!

Dit gerecht zit vol zachte texturen en smaakt daarmee heerlijk. Als je toch iets meer bite wil, kun je een handje pinda's of cashewnoten toevoegen. Rooster ze kort in een droge pan en strooi ze bij het serveren over de kommen.