

DINNERLY



Zoetzure noedels met tempeh in mandarijn-sojasaus



30-40min



2 personen

Sinaasappel is een graag geziene gast in Oost-Aziatische sauzen. Maar de mandarijn mag er ook zijn! Deze kleinere citrusvrucht brengt een zoet-zure balans aan bij zoute en umami-smaken. In dit recept wendt onze chef Lieke deze eigenschap aan om een spannend gerecht met sojasaus, verse groenten en lekkere noedels te maken. Klinkt goed, toch? En als we er nog knapperige tempeh bij doen ook? Klinkt nog beter!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 250g noedels¹
- 1 mandarijn
- 1 prei
- 1 rode paprika
- 1x tempeh⁶
- 50ml sojasaus^{1,6}

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1e balsamicoazijn¹⁷
- zout
- suiker
- plantaardige olie

KOOKGEREI

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

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

KOOKTIP

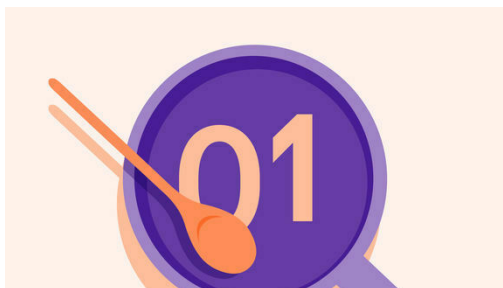
De olie kun je prima hergebruiken bij frituren of bakken. Laat de olie helemaal afkoelen, schep kruimels etc. eruit en giet 'm dan met behulp van een trechter in een schone, lege fles met schroefdop.

ALLERGENEN

gluten (1), soja (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

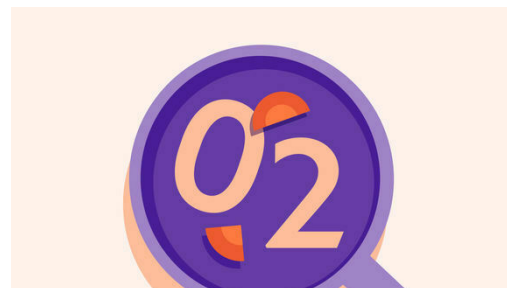
VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 1031kcal, vet 42.5g, koolhydraten 119.8g, eiwit 41.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Rasp de **mandarijn** en pers het **sap** uit. Halveer de **prei** in de lengte en was de bladeren grondig. Snij ze dan overdwars in dunne reepjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snij het vruchtvlees in kleine blokjes.



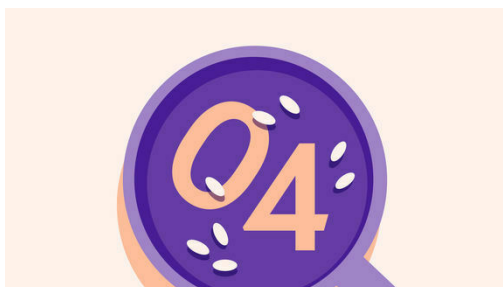
2. Noedels koken

Voeg de **noedels** toe aan het kokende water en kook ze ca. 3min tot ze zacht worden, maar nog niet helemaal gaar zijn. Roer regelmatig zodat de **noedels** niet aan elkaar gaan plakken. Spoel ze in een vergiet af met koud water en laat uitlekken.



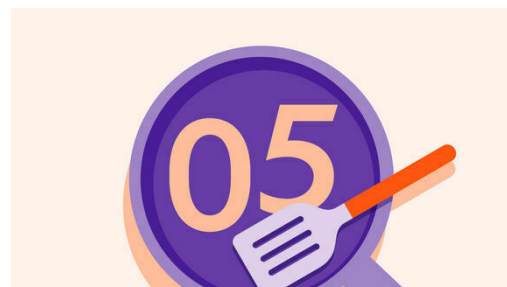
3. Groenten roerbakken

Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie. Roerbak de **prei** en **paprika** ca. 6min op hoog vuur tot ze gaar zijn. Pel en snij 2 tenen knoflook fijn. Voeg de knoflook toe aan de **groenten** en bak ca. 30sec mee.



4. Tempeh frituren

Giet ca. 1cm plantaardige olie in een grote kookpan en verhit dit op hoog vuur. De olie heeft de juiste temperatuur bereikt als **1 blokje tempeh** in 30sec donker en knapperig wordt. Voeg de **blokjes tempeh** toe aan de hete olie en frituur ca. 3min tot ze rondom bruin en knapperig zijn. Schep ze uit de pan (bijv. met een schuimspaan) en laat uitlekken op wat keukenpapier.



5. Afmaken en serveren

Roer **1el sojasaus** en 1tl suiker door elkaar en wendel de **tempeh** hier doorheen. Voeg de **noedels** toe aan de pan met **groenten**. Roer de **rest van de sojasaus**, **3el mandarijnsap**, **1el balsamicoazijn** en 1el suiker erdoor en verwarm het geheel tot de **noedels** helemaal gaar zijn. Roer **1tl mandarijnrasp** erdoor en haal de pan van het vuur. Serveer de **tempeh** op de **noedels**.



6. Nog kleurrijker

Om wat kleur en een extra smaakdimensie aan dit gerecht toe te voegen kun je wat verse koriander over de borden strooien. Dit staat mooi kleurrijk én koriander past ook heel goed bij de Oost-Aziatische keuken.