

DINNERLY



Pindasoep met gebakken tofu met bonte groenten en glasnoedels



ca. 25min



2 personen

Het najaar staat weer voor de deur! En zodat we het niet koud krijgen heeft onze chef Elisabeth een heerlijk romige currysoep bedacht met pinda's en gebakken tofu. Courgette, wortel en kokosmelk maken dit culinaire uitstapje naar warmere sferen compleet, zo kunnen we elke herfststorm weer met gemak doorstaan.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1x tofu ⁶
- 1 wortel
- 1 courgette
- 100g glasnoedels
- 1 pakje gele currypasta
- 25g gezouten pinda's ⁵
- 1 pakje kokosmelk

WAT JE THUIS NODIG HEBT

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

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- maatbeker
- 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 725kcal, vet 40.9g, koolhydraten 64.6g, eiwit 20.1g



1. Ingrediënten voorbereiden

Laat de **tofu** uitlekken, dep droog met keukenpapier en snij er blokjes van ca. 1cm van. Schrob of schil de **wortel**, snij 'm in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Snij de **courgette** in de lengte in vieren en dan in stukken van ca. 0,5cm dik. Pel en snij 1 teen knoflook in dunne plakjes.



2. Soep voorbereiden

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een middelgrote kookpan. Pak een staafmixer en hoge beker en pureer de **helft van de currypasta**, de **pinda's** en **3/4e van de kokosmelk** fijn.



3. Noedels garen

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. Soep koken

Verhit de gebruikte kookpan met 1el plantaardige olie op hoog vuur. Bak de **wortel**, **tofu** en knoflook 1-2min. Blus met 600ml water. Voeg het **pindamengsel**, 1el ketchup en 1tl zout toe, zet het vuur lager en laat ca. 5min zachtjes koken. Voeg de **courgette** toe en laat nog ca. 4min doorkoken.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng de **soep** op smaak met 1-2el azijn, een snuf suiker en peper en zout. Als je je soep liever wat dunner hebt, kun je de **rest van de kokosmelk** toevoegen. Voeg de **noedels** toe en serveer de **soep** in kommen.



6. Soep naar jouw smaak

Met de aroma's van curry, pinda's en kokosmelk is deze soep al heerlijk vol van smaak. Natuurlijk kun je 'm wel nog naar je eigen hand zetten. Voeg bijvoorbeeld wat pittige verse chili, een beetje frisse limoen of een paar korianderblaadjes toe.