



## Tofu in een kruidenjasje

met een groenteroerbak en noedels



20-30min



Voor 3-4 personen

Breng de Aziatische keuken in huis met dit vegetarische noedelgerecht. En niet zomaar een, want in dit recept is de hoofdrol weggelegd voor tofu. Je mengt op een bord maïzena met een geurige specerijenmix van onder andere komijn, mosterdzaad en gember. Bak de gecoate tofu op hoog vuur en je ziet dat een krokant laagje ontstaat. Subliem, lekker en o zo simpel. Daar bekeer je elke tofuhater mee!

## Wat je van ons krijgt

- peultjes
- rode paprika
- zwarte sesam <sup>11</sup>
- hoisinsaus <sup>1,6,11</sup>
- Yoko's Tofu Spice Mix <sup>10</sup>
- maizena
- vermicelli
- paksoi
- tofu <sup>6</sup>
- sojasaus <sup>1,6</sup>
- wortel
- bosui

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- wok of grote koekenpan
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen.

Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Kooktip

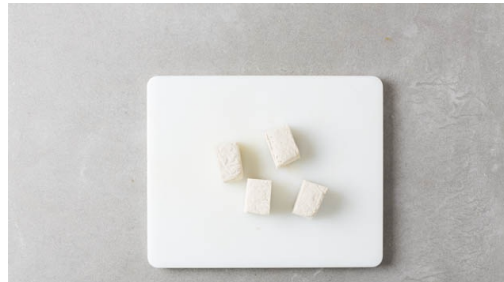
Gebruik een schaar om de noedels korter te knippen.

### Allergenen

gluten (1), soja (6), mosterd (10), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

### Voedingswaarde per portie

calorieën 540.0kcal, vet 18.5g, eiwit 23.7g, koolhydraten 63.7g



### 1. Tofu snijden

Breng water in een waterkoker aan de kook. Neem de **tofu** uit de verpakking en dep droog met een stuk keukenpapier. Snijd de **tofu** in de lengte in twee rechthoekige plakken, snijd elke plak doormidden zodat je acht evengrote **tofublokken** hebt en zet opzij.



### 4. Noedels wellen

Doe de **vermicelli** in een grote hittebestendige kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Laat zo 5-8min staan, totdat de **vermicelli** gaar is. Giet af, spoel schoon onder warm water en laat uitlekken (**zie kooktip, links**).



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Boen de **wortels** schoon, halveer en snijd schuin in dunne plakjes. Verwijder de uiteinden van de **peultjes**. Verwijder de stromk van de **paksoi**, snijd het **wit** in 1cm brede repen en hak de **bladeren** grof. Hak het **wit van de bosui** fijn, snijd het **groen** schuin in ringen. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd in 1cm brede repen.



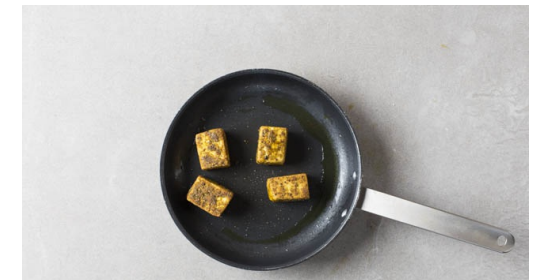
### 5. Groenten roerbakken

Verhit 1-2el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en bak het **wit van de bosui, paksoirepen, wortel, paprika** en **rest van de spice mix** al roerend ca. 5min. Voeg de **hoisinsaus**, 1-2el azijn (witte wijn of rijst), **helft van de sojasaus**, **1tl sesamzaad** en de **peultjes** toe. Bak 2-3min. Voeg de **paksoibladeren** toe en roerbak 30sec-1min.



### 3. Tofu mengen

Doe de **maizena** op een bord en roer er de **helft van de tofu spice mix**, flink wat zout en peper door. Haal de **tofu** door het **specerijenmengsel** en zorg dat de stukken rondom bedekt zijn.



### 6. Tofu bakken

Verhit intussen 1el olie in een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur. Schud **overtollig poeder** van de **tofu** en bak in 2-3min per kant goudbruin. Voeg de **vermicelli** aan de groentepan toe, roer door en breng op smaak met peper. Serveer de **roerbak** met de **tofu**. Besprenkel met de **rest van de sojasaus** en bestrooi met de **rest van het sesamzaad** en **bosuringen**.