

# MARLEY SPOON



## Spicy Thaise kokosnoedels

met peultjes en tofu-pindacrumble



ca. 25min



Voor 3-4 personen

Vleesvervangers hoef je niet altijd naast je aardappelen en groenten op je bord neer te leggen, je kunt ze ook prima integreren in je maaltijd. Dat bewijst dit Thais geïnspireerde noedelgerecht volop. Doordat je de tofu eerst op hoog vuur bakt en daarna met knoflook en gehakte pinda's mengt, krijg je een lekker hartige topping bomvol eiwitten. Extra lekker bij geroerbakte groenten en pittige kokosnoedels. Eet smakelijk!



## Wat je van ons krijgt

## Wat je thuis nodig hebt

## Kookgerei

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 926.0kcal, vet 49.1g, eiwit 32.8g, koolhydraten 85.3g



### 1. Tofu bakken

Breng ruim gezouten water in een grote kookpan aan de kook voor stap 3. Neem de **tofu** uit de verpakking, leg in een vergiet en druk er zoveel mogelijk water uit. Verkrummel de **tofu** grof. Verhit 1 el olie in een grote koekenpan op hoog vuur. Voeg de **tofu** toe en roerbak in ca. 5min droog, breek daarbij de **tofu** met je spatel in kleinere stukjes.



### 4. Tofucrumble maken

Voeg na 5min bakken 1 el olie aan de tofupan toe en bak de **tofu** in nog eens 5min goudbruin en krokant. Voeg dan 1/4tl zout, peper, de **knoflook** en de **pinda's** toe en roerbak 1-2min tot alles goed gemengd en goudbruin is. Houd warm.



### 2. Ingrediënten voorbereiden

Hak de **pinda's** grof. Pel en snijd de **ui** in halve ringen. Verwijder de kern en snijd de **paprika's** in dunne reepjes. Verwijder de puntjes van de **peultjes** en snijd ze in de lengte doormidden. Snijd de **citroen** in partjes. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn.



### 5. Groenten roerbakken

Verhit 1 el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur. Voeg de **ui**, **paprika** en **peultjes** toe en roerbak 1min. Voeg **2/3e van de currypasta** toe en roerbak 1min. Voeg **meer currypasta** toe als je van pittig houdt. Voeg de **kokosmelk** en **Chinese koolreepjes** aan de pan toe, breng op smaak met zout en peper en kook al roerend 1min.



### 3. Noedels garen

Voeg **2/3e van de noedels** zodra het water kookt en kook de **noedels** 2-3min (ze hoeven nog niet helemaal gaar te zijn). Giet af. Gebruik de **rest van de noedels** voor een ander recept.



### 6. Noedels mengen

Voeg de **noedels** aan de groentepan toe. Roerbak 1-2min tot de **saus** is ingedikt en de **noedels** helemaal gaar zijn. Voeg evt. een scheutje water toe als het gerecht te droog wordt. Verdeel de **noedels** over de borden en bestrooi met de **tofu-pindacrumble**. Serveer met de **citroenpartjes** om erover uit te knijpen.