

# MARLEY SPOON



## Champignon-broccoli wok

met hoisin-noedels en gerookte tofu



ca. 20min



2 personen

Wij weten zeker dat je blij wordt van dit supersnelle wokrecept. Tofu heeft normaal een milde smaak, maar de tofu die je vandaag gebruikt is van een heel ander kaliber! Door de tofu te roken krijgt hij een volle smaak, wat tegenwicht aan de aardse champignons en broccoli biedt. De chilipeper geeft net een beetje pit en de bosui en zwarte sesam bewijzen dat een smakelijke topping bijna geen voorbereiding nodig heeft.



## Wat je van ons krijgt

- voorgekookte udonnoedels <sup>1</sup>
- hoisinsaus <sup>1,6,11</sup>
- broccoliroosjes
- gerookte tofu <sup>6</sup>
- kastanjechampignonplakjes
- knoflook
- bosui
- zwarte sesam <sup>11</sup>
- verse chilipeper

## Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- peper en zout
- plantaardige olie

## Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- maatbeker
- middelgrote koekenpan
- vergiet
- waterkoker

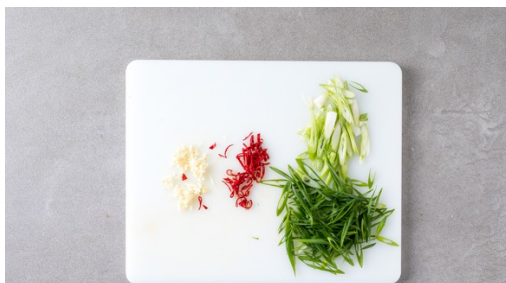
Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

### Allergenen

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

### Voedingswaarde per portie

calorieën 690kcal, vet 29.7g, koolhydraten 60.1g, eiwit 38.3g



### 1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook voor de **udonnoedels**. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadjes en snijd de **peper** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** grof. Snijd de **bosui** schuin in ringetjes, houd het **wit** van het **groen** gescheiden.



### 4. Smaakmakers toevoegen

Voeg de **helft van de chili**, het **wit van de bosui** en de **knoflook** aan de pan met **champignons** toe en roerbak nog 1min. Schep uit de pan en houd apart. Voeg **meer chilipeper** toe voor een scherpere smaak of houd apart ter garnering



### 2. Champignons bakken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op hoog vuur en roerbak de **champignonplakjes** in 4-5min goudbruin. Snijd intussen de **gerookte tofu** in de lengte in 6 repen. Snijd vervolgens in de breedte in 1cm brede reepjes.



### 5. Broccoli stomen

Verhit de eerder gebruikte groentepan of wok op middelhoog vuur en voeg de **broccoliroosjes**, 100ml water en 1/4tl zout toe. Leg een deksel op de pan en stoom de **broccoli** in 3-4min beetgaar. Stoom 1-2min langer voor zachtere **broccoli**.



### 3. Tofu bakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur en bak de **tofureepjes** in 4-5min rondom goudbruin. Doe intussen de **udonnoedels** in een grote kom en overgiet met het zojuist gekookte water. Laat 2-3min staan tot de **noedels** beetgaar en goed warm zijn. Vang bij het afgieten een kopje **kookwater** op en laat de **noedels** in een vergiet uitlekken.



### 6. Wok afmaken

Haal dan het deksel van de pan en voeg de **hoisinsaus**, **noedels** en **champignons** aan de **broccoli** toe. Roerbak 1min. Doe de **gebakken tofu** en 1tl azijn erbij, roerbak tot de **noedels** glanzen. Voeg daarbij evt. een scheutje opgevangen **kookwater** toe. Breng op smaak met peper en zout. Serveer de **wok** bestrooid met de **groene bosuiringen** en **sesam**.