
Tofu in zwarte bonensaus

met boontjes en stevige udonnoedels



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- sojasaus ^{1,6}
- gezouten pinda's ⁵
- rode paprika
- knoflook
- bosui
- zwarte bonensaus ^{1,6}
- voorgegaarde udonnoedels ¹
- sperziebonen
- tofu ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- azijn
- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan of wok
- vergiet
- waterkoker

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

Kooktip

Hak de pinda's grof als je de tijd hebt.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie



1. Tofu voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook voor de **udonnoedels**. Neem de **tofu** uit de verpakking en wikkel deze in een schone keukendoek. Plaats op een snijplank en druk met een zware koekenpan het overtollige vocht eruit. Laat rusten.



2. Ingrediënten voorbereiden

Dop de **sperziebonen**. Snijd de **paprika** in vieren, verwijder de kern en snijd de **paprika** in reepjes. Snijd de **bosui** schuin in dunne ringen, houd daarbij het **wit** van het **groen** gescheiden.



3. Tofu bakken

Neem de **tofu** uit de keukendoek, snijd in blokjes en hussel deze om met 1el bloem, peper en zout. Verhit 1-2el olie in een wok of grote koekenpan op middelhoog vuur. Voeg de **tofublokjes** voorzichtig toe en bak ze 4-5min op een kant. Schep om en bak nog eens 4-5min totdat de **tofu** krokant is. Schep de **tofu** uit de pan en zet opzij.



4. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan op middelhoog vuur en voeg de **paprika**, **sperziebonen** en het **wit van de bosui** met een scheut water toe. Dek af met een deksel en stoof de **groenten** in 4-5min beetgaar. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Meng de **knoflook**, **zwarte bonensaus**, 2-3el azijn (bij voorkeur rijstwijnazijn) en **sojasaus** in een kommetje.



5. Noedels garen

Doe de **udonnoedels** in een hittebestendige kom en giet er gekookt water bij tot ze onderstaan. Laat zo 2-3min wellen. Vang bij het afgieten een **kopje kookwater** op en spoel de **udonnoedels** in een vergiet om met koud water.



6. Noedels mengen

Neem het deksel van de pan en voeg de **saus** en **udonnoedels** toe. Roer door om de **saus** te verdelen en warm in 1-2min op, voeg evt. een scheutje **kookwater** toe als de **saus** te dik is. Roer op het einde de **gebakken tofu** erdoor. Breng de **roerbak** op smaak met peper en zout en serveer hem bestrooid met de **groene bosuiringen** en **pinda's** (zie **kooktip**, **links**).