
Knoflook-sesamnoedels

met gouden tofu en groene groenten



Cooking Time



2 personen

Wat je van ons krijgt

- sesamolie ¹¹
- broccoliroosjes
- sojasaus ^{1,6}
- limoen
- zwarte sesam ¹¹
- noedels ¹
- courgette
- knoflook
- verse gember
- tofu ⁶

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- fijne keukenrasp
- grote kookpan
- vergiet
- waterkoker
- grote wok of koekenpan

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

Kooktip

Gebruik suiker in plaats van honing voor een vegan recept.

Allergenen

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

Voedingswaarde per portie



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng ruim water in een waterkoker aan de kook voor de **noedels**. Rasp de **limoenschil** fijn. Pers de **limoen** uit. Pel en hak of rasp de **knoflook** fijn. Schil en rasp of hak 1-2tl van de **gember** fijn.



2. Dressing maken

Verhit 1el olie in een grote koekenpan of wok op middelhoog vuur en bak de **knoflook** en **gember** 30sec. Doe de **smaakmakers** in een kommetje en doe er de **sojasaus**, **sesamolie**, 1el water, **1-2el limoensap**, **1tl limoenrasp**, 1tl suiker of honing en peper naar smaak bij (**zie kooktip, links**). Roer door en zet de **dressing** opzij voor stap 6.



3. Tofu paneren

Dep de **tofu** droog en snijd dan in blokjes. Doe de **tofu** met de 1el bloem en 1/4tl zout in een kommetje en hussel om tot alle **tofublokjes** bedekt zijn.



4. Tofu bakken

Verhit 1el olie in de gebruikte pan en bak de **tofu** in 4-5min rondom goudbruin. Bestrooi de **tofu** met meer zout naar wens en 1/2tl suiker of 1tl honing (**zie kooktip, links**). Roerbak de **tofu** nog 30sec en zet het vuur dan uit. Snijd de **courgette** in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Halveer grotere **broccoliroosjes**.



5. Noedels en groenten koken

Doe **2/3e van de noedels** (of meer bij grote trek) met het gekookte water, de **broccoli** en 1tl zout in een grote kookpan en breng het water weer aan de kook. Kook de **noedels** en **broccoli** 2-3min. Voeg dan de **courgetteplakjes** toe en kook nog 1-2min tot de **groenten** en **noedels** beetgaar zijn. Giet af en laat uitlekken in een vergiet.



6. Roerbak afmaken

Voeg de **noedels** met de **groenten** en **dressing** aan de pan met **tofu** toe en roerbak nog 1min tot alles warm is. Proef en breng evt. op smaak met meer zout, peper, suiker, honing en/of **limoensap**. Schep de **roerbak** op en bestrooi met de **sesam**.