

MARLEY SPOON



Vietnamese hoisintofu

met lichte groente-noedelsalade



20-30min



Voor 3-4 personen

Als de zon vol schijnt, smachten we naar een lekker fris gerecht, zonder poespas en vol van smaak. En dus kunnen we het niet laten je dit gerecht met een stevige crunch voor te zetten. De komkommer, taugé, wortel en peperige Thaise basilicum laten je rauwe groenten opnieuw ontdekken. De sesam-limoendressing en lichtzoete, sticky tofublokjes maken deze zinderende Vietnamese salade af!

Wat je van ons krijgt

- 2 wortels
- 1 bosje radijsjes
- 2 minikomkommers
- 2 bosuien
- 2x tofu ⁶
- 200g noedels
- 2 zakjes hoisinsaus ^{1,6,11}
- 10g verse kruidenmix: Thaise basilicum & koriander
- 1 limoen
- 1 zakje gezouten pinda's ⁵
- 1 zakje rijstwijnzijn
- 2 sachets sesamolie ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie
- honing of suiker

Kookgerei

- grote koekenpan
- waterkoker
- zeef
- keukenrasp

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), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 607kcal, vet 28.2g, koolhydraten 64.4g, eiwit 19.5g



1. Ingrediënten voorbereiden

Breng water in een waterkoker aan de kook voor stap 2. Boen de **wortels** schoon en rasp ze grof. Verwijder de groene blaadjes en snijd de **radijsjes** in dunne plakjes. Snijd de **bosui** in dunne ringen. Snijd de **minikomkommers** in de lengte doormidden en dan in plakjes. Dep de **tofu** goed droog en snijd in blokjes.



4. Toppings voorbereiden

Hak de **Thaise basilicum** en **koriander** zonder hardere steeltjes grof. Hak de **pinda's** grof. Rasp de **limoenschil** fijn. Halveer de **limoen**, pers **een limoenhelft** uit en snijd de **andere helft** in partjes.



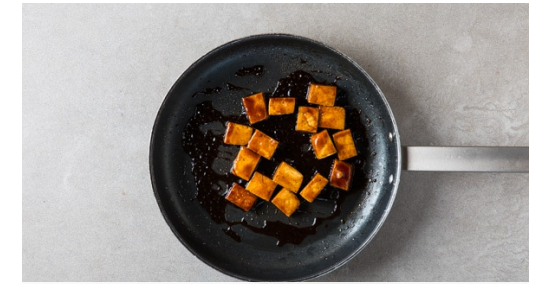
2. Noedels wellen

Doe de **noedels** met 1/2tl zout in een hittebestendige kom of kookpan. Schenk het gekookte water erover laat de **noedels** 3-4min wellen totdat ze beetgaar zijn. Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Zet de **noedels** opzij.



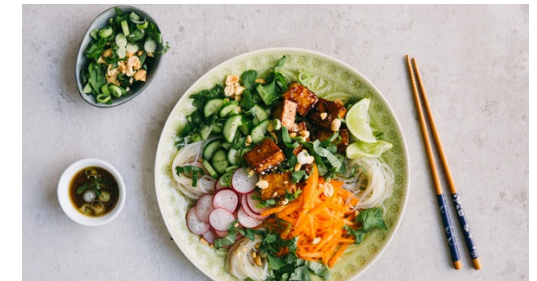
5. Dressing maken

Meng de **rijstwijnzijn** met **sesamolie**, **2tl limoenrasp**, de **limoensap**, 1/2tl zout, 1-2tl suiker, 2el plantaardige olie en 2-3el water. Roer tot de suiker is opgelost en breng de **dressing** op smaak met peper en zout.



3. Tofu bakken

Verhit 1-2el plantaardige olie in een grote koekenpan en bak de **tofu** ca. 5min, roer af en toe zodat de **blokjes** rondom mooi bruin en knapperig worden. Roer de **hoisinsaus** met 2-3el water los en voeg dit aan de pan toe. Roerbak nog 1-2min tot de **sous** stroperig is en de **tofu** mooi omhult. Breng op smaak met peper en zout en zet het vuur uit.



6. Salade samenstellen

Schep de **noedels** op en verdeel er de **wortelrasp**, **bosui**, **komkommer** en **radijsjes** in groepjes over. Leg de **tofublokjes** bovenop en besprenkel de **salade** met de **dressing**. Bestrooi met de **pinda's** en **kruiden**. Geef de **limoenpartjes** erbij om erover uit te knijpen.