



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be



WEEK 07
2016

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Gewokte tofu met noedels, spruiten en radijs

Een Oosters gerecht met een Hollands tintje

Tofu wordt vaak als vleesvervanger gebruikt en is gemaakt van soja-bonen. Het bevat veel eiwitten, calcium en vitamine B en komt uit de Oosterse keuken. De Hollandse inbreng in dit gerecht komt van de spruiten, die geteeld worden in Zuid-West Nederland. Tip: op ons blog vind je een recept voor een lekkere spruitensalade.



30-35 min



gemakkelijk



vegetarisch



lactosevrij



Verse gember



Knoflookteen



Spruiten



Radijs



Tofublokjes



Noedels



Sojasaus



Pinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Knoflookteen	1	1	2	2	3	3
Spruiten (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Radijs	4	10	14	20	24	28
Tofublokjes (pak) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (ml) 1) 6)	15	25	35	45	55	65
Pinda's (g) 5) 22)	10	20	30	40	50	60
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	1	2	3	4	5	6
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*						

Naar smaak

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 5) Pinda's
6) Soja 15) Kan sporen
bevatten van noten

Benodigheden

Pan met deksel, wok of
hapjespan met deksel

Voedingswaarden 691 kcal | 30 g eiwit | 74 g koolhydraten | 28 g vet, waarvan 4 g verzadigd | 10 g vezels



1 Schil de gember en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Verwijder de steelaanzet en de buitenste bladeren van de spruiten en halveer de spruiten. Snijd de radijs in kwarten. Hak de helft van het groene blad van de radijs fijn.



2 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels.

3 Verhit ondertussen de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de gember, knoflook en spruiten 1 minuut op middelhoog vuur. Draai daarna het vuur laag, voeg 2 el water per persoon toe en bak, afgedekt, 10 – 12 minuten. Bak de laatste 2 minuten de tofu mee.

4 Kook ondertussen de noedels, afgedekt, in 3 – 4 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water.



5 Voeg de noedels, radijs, sojasaus, witte wijnazijn en bruine suiker toe aan de wok of hapjespan. Draai het vuur hoog en roerbak 2 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

6 Verdeel de noedels, spruiten en tofu over de borden. Bestrooi met het groene blad van de radijs en de pinda's.



Weetje! Het radijsblad is nog gezonder dan de knol zelf. Radijs over? Kijk op ons blog wat je er allemaal nog meer mee kunt!