



BOEKWEITNOEDELS MET GEKRUIDE TOFU

Met sperziebonen en sesamzaad



SESAMZAAD

Door deze zaadjes eerst te roosteren, komen er oliën vrij en worden de sesamzaadjes hartiger van smaak.



Knoflookteen



Rode peper *



Gember



Sperziebonen *



Tofublokjes *



Sesamzaad



Sojasaus



Boekweitnoedels



Sesamolie

Totaal: **25-30** min.

Calorie-focus

Gemakkelijk

Veggie

Eet binnen **3** dagen

Tofu heeft misschien een stoffig imago, maar goed gekruid en gebakken is dat echt onverdiend! Door de sperzieboontjes te bakken worden ze extra knapperig en de gember geeft de boontjes pit. De noedels zijn gemaakt van boekweit, dat geen graan is maar een zaad. Het is rijk aan eiwitten en licht verteerbaar.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan.

Laten we beginnen met het koken van de **boekweitnoedels met gekruide tofu**.



1 SNIJDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Schil de **gember** en snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **sperziebonen** en snijd de **sperziebonen** in drie gelijke stukken.



2 TOFU BAKKEN

Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan met deksel en bak de **tofu** met de helft van de **rode peper** en het grootste deel van het **sesamzaad** in 3 – 4 minuten goudbruin op middelhoog vuur. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



3 BAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en fruit de **gember** samen met de **knoflook** 1 – 2 minuten op middellaag vuur. Voeg de **sperziebonen, sojasaus**, witte wijnazijn, honing en 3 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 10 minuten stoven op laag vuur.



4 NOEDELN KOKEN

Kook ondertussen de **noedels**, afgedekt, 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel onder koud water.



5 MENGEN

Voeg de **noedels, sesamololie** en de **tofu** toe aan de **sperziebonen**. Breng op smaak met peper en zout en roerbak nog 1 minuut op hoog vuur.



6 SERVEREN

Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de rest van het **sesamzaad**, de **rode peper** en de **sojasaus**.

***WEETJE:** Gember is ontzettend gezond: het bevat onder andere vitamine B6, magnesium, kalium en koper.

TIP: Let jij op je calorie-inname? Gebruik dan 50 g noedels en de helft van het sesamzaad. Het gerecht bevat dan 613 kcal, 31 g vet, 48 g koolhydraten, 9 g vezels, 29 g eiwitten en 3,8 g zout.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Rode peper (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Tofublokjes, mild gekruid (pak 6) *	½	1	1½	2	2½	3
Sesamzaad (g 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml 1) 6)	15	30	45	60	75	90
Boekweitnoedels (g 1)	75	150	225	300	375	450
Sesamololie (ml 11)	5	10	15	20	25	30

Zelf toevoegen

Zonnebloemolie (el)	1	2	2	3	3	3
Witte wijnazijn (tl)	½	1	2	2	3	3
Honing (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	3000 / 717	530 / 127
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	4,6	0,8
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	4,4	0,8
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	3,8	0,7


ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 7) Melk/lactose 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).