



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 46
2016



WIJNBOX

Ramón Roqueta tinto

Bij dit noedelgerecht kiezen we voor een toegankelijke en licht houtgerijpte Spaanse wijn met de smaakvolle tempranillo-druf in de hoofdrol.



Een culinaire vraag tijdens het koken?

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



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

Oosterse boekweitnoedels met sperziebonen en tofu

De sesamololie geeft een extra aroma

Dit Oosterse gerecht is heerlijk kruidig. Dit komt door de sperzieboontjes te bakken, zodat ze extra krokant worden. Daarnaast krijgen de boontjes een pittige smaak dankzij de gember en een heerlijke sesamsmaak door de zaadjes en de olie.



25-30 min



gemakkelijk



eet aan het begin



vegetarisch



lactosevrij

bewaar in de koelkast



Sperziebonen



Tofu wokblokjes



Rode peper



Verse gember



Sesamzaad



Sojasaus



Boekweitnoedels



Sesamololie

Ingrediënten

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

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten 6) Soja
11) Sesam
Kan sporen bevatten van
19) pinda's en 22) noten.

Benodigheden

Pan met deksel, wok of hapjespan met deksel, pan met deksel

Voedingswaarden 691 kcal | 34 g eiwit | 63 g koolhydraten | 31 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 10 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. 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 Verhit de helft van de zonnebloemolie in de 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 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok of hapjespan met deksel en fruit de gember 1 minuut op laag vuur. Voeg vervolgens de sperziebonen, sojasaus, witte wijnazijn, honing en 3 el water per persoon toe en laat, afgedekt, 10 minuten stoven op laag vuur.

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

5 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 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met de rest van het sesamzaad en rode peper.



Weetje! Gember is ontzettend gezond en bevat onder andere vitamine B6, magnesium kalium en koper. Op onze blog lees je hoe gemakkelijk je gember kunt schillen. Tipje van de sluijer: een lepel.

Tip! Niet zo'n fan van sesam? Houd deze dan samen met de honing achterwege en voeg wat ketjap toe.