

Popcorn tofu met noodles

radijsjes, Chinese kool en Thaise basilicum

Op één of andere manier heeft tofu voor sommige mensen een slechte bijsmaak. Daarom vandaag een recept op het menu dat de tofu krokant als popcorn maakt. Vandaar de naam 'popcorn' tofu. Een leuke naam voor een lekker en gezond recept.

20 min | 835 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Udon noodles	g	85	170	255	340
Tofu naturel	g	150	250	350	500
Rode peper	st	0.25	0.5	1	1
Limoen	st	0.25	0.5	1	1
Chinese kool	st	0.5	1	1	1
Radijs	bos	0.5	1	1.5	2
Verse Thaise basilicum	st	0.25	0.5	1	1
Sesamzaadjes	g	10	20	25	40
zelf toevoegen:					
Maizena	el	0.5	1	1.5	2
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus (of ketjap)	el	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook en kook de noodles in 12 minuten gaar. Giet daarna het water af, vang wat kookvocht op en spoel de noodles in een zeef onder de kraan.
2. Druk intussen met een schone theedoek of keukenpapier het vocht heel goed uit de tofu. Snijd de tofu in kleine blokjes en leg in een schaaltje. Strooi de maizena, zout en peper erover, dek af met een bord en schud heen en weer. Verwarm de olie in een bakpan en bak de tofu (al schuddend) krokant aan alle kanten. Schep de tofu uit de pan en schep op een bord.
3. Snijd de rode peper in stukjes en bak kort aan (in de pan van de tofu). Schep een paar flinke lepels kookvocht erbij, sojasaus en de uitgeknepen limoen. Laat even bruisen en houd de saus apart. Schep de gekookte noodles erdoor.
4. Snijd de Chinese kool in reepjes. Verwarm olie in een brede bakpan of wok en roerbak de Chinese kool circa 5 minuten. Was de radijsjes, verwijder het loof en snijd in plakjes. Bak de radijsjes met de kool mee op hoog vuur.
5. Serveer de noodles met de groenten en de popcorn tofu. Maak af met de Thaise basilicum en sesamzaadjes.

Tip: Bewaar wat kookvocht van de noodles en voeg toe aan de saus. Door de zetmeel van de noodles geeft deze extra binding en 'volheid' aan de saus.