



# BOEKWEITNOEDELS MET SPERZIEBONEN

Met mildgekruidde tofu en sesamzaad



## TOFU

*Tofu (tahoe) is een eiwitrijk product van sojabonen. Tofu wordt gemaakt van sojamelk met plantaardig stremsel. Tofu heeft geen echte smaak – die moet je er zelf aan geven door bijvoorbeeld een marinade. Je kunt met tofu alle kanten op.*



Sperziebonen \*



Milde tofu-wokblokjes \*



Rode peper



Verse gember



Sesamzaad



Sojasaus



Boekweitnoedels



Sesamololie

Totaal: 25-30 min.

Discovery

Gemakkelijk

Vegetarisch

Eet binnen 2 dagen

Lactosevrij

Dit oosterse gerecht is heerlijk kruidig. Door de sperzieboontjes te bakken worden ze extra krokant. Daarnaast krijgen de boontjes een pittige smaak dankzij de gember, maar ook een sesamsmaak door de zaadjes en de olie.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel en wok of hapjespan met deksel.

Laten we beginnen met het koken van de **boekweitnoedels met sperziebonen**.



### 1 SNIJDEN

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 TOFU BAKKEN

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 BAKKEN

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 NOEDELN KOKEN

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



### 5 OP SMAAK BRENGEN

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** en **rode peper**.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Rode peper (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Sperziebonen (g) *	200	400	600	800	1000	1200
Milde tofu-wokblokjes (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) 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 | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2996 / 716	510 / 122
Vet totaal (g)	34	6
Waarvan verzadigd (g)	4,8	0,8
Koolhydraten (g)	65	11
Waarvan suikers (g)	7,4	1,3
Vezels (g)	10	2
Eiwit (g)	34	6
Zout (g)	1,3	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) pinda's 22) noten

## SOJASAUZ INGREDIËNTEN

SOJASAUZ (water, SOJABONEN, TARWE), zout

Voedingswaarden per 100g 319 kJ / 76 kcal | 0 g vet, waarvan 0 g verzadigd | 5 g eiwit | 7,6 g koolhydraten, waarvan suikers 1,5 g | 6,7 g eiwit | 13,5 g zout

## ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

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

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 15 | 2017

## WEETJE

Gember is gezond en bevat onder andere vitamine B6, magnesium, kalium en koper.