



www.hellofresh.nl/www.hellofresh.be

WEEK 41
2015

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

Noedels met tofu, champignons, wittekool en honingpinda's

Een Aziatisch wokgerecht met zoete pinda's

Tofu staat bekend als een klassieke vleesvervanger. Ook staat het bekend om de neutrale smaak. Wees niet getreurd: juist door de neutrale smaak van tofu kun je er alle kanten mee op. Dit keer geef je het een Oosters tintje door de sojasaus én hebben wij de tofu al voorgekruid zodat de tofu alles behalve neutraal is.



20-25 min



supersimpel



lactosevrij



vegetarisch



pittig



Sjalot



Knoflookteen



Gember



Rode peper



Champignons



Gekruide tofu



Noedels



Wittekool



Sojasaus



Honingpinda's

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Sjalot	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen	½	1	1½	2	2½	3
Gember (5 cm)	¼	½	¾	¾	1	1
Rode peper	¼	½	½	¾	1	1
Champignons (g)	100	150	250	350	400	500
Wittekool (g) 15	150	300	450	600	750	900
Gekruide tofu (pak) 6	½	1	1½	2	2½	3
Noedels (g) 1	70	140	200	270	340	400
Sojasaus (zakje) 1 6	1½	3	4	5	6	7
Honingpinda's (g) 5 15	20	30	40	50	60	70
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	4	5	6
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (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 en selderij

Benodigheden

Wok of hapjespan, pan met deksel

Voedingswaarden 761 kcal | 34 g eiwit | 85 g koolhydraten | 30 g vet, waarvan 5 g verzadigd | 11 g vezels



1 Snipper de sjalot. Snijd of hak de knoflook fijn. Schil de gember, verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd beide fijn. Snijd de champignons in plakken. Snijd de wittekool klein.



2 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de tofu 3 minuten op hoog vuur. Haal daarna uit de pan en bewaar apart.



3 Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel en kook hierin de noedels, afgedekt, 3 minuten. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

4 Verhit de overige zonnebloemolie in de wok of hapjespan en roerbak de sjalot, knoflook, gember en rode peper 2 minuten op laag vuur. Voeg de champignons en wittekool toe en roerbak 4 minuten op middelhoog vuur. Voeg na 2 minuten de sojasaus, bruine suiker en witte wijnazijn toe.



5 Voeg de tofu en noedels toe aan de wok of hapjespan en verhit nog 1 minuut. Voeg naar smaak peper en zout toe.

6 Verdeel het gerecht over de borden en garneer met honingpinda's.

Tip! Wil je meer weten over de verschillende noedels die in de HelloFresh Box zitten? Kijk dan op ons blog en zoek op 'noedels'.