

Tofu-roerbaknoedels: vegetarische chow mein

totale tijd **15 min.** 10 min. voorbereidingstijd 5 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):

1.373 kJ / 328 kcal

Vetten: **5,4 g** Eiwitten: **15,7 g**

Koolhydraten: **55,7 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

125 g	chow-meinnoedels (½ pakje)
1	sjalot
3,5	teentjes knoflook
0,5	rode paprika
50 g	wortel
100 g	gewone tofu
1 el	tarwebloem
60 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
75 ml	water
1 tl	aardappelzetmeel
50 ml	olie
50 g	mungbonen
0,5 tl	chilivlokken
2 el	groene lente-ui (fijngesneden)
2 el	<u>Kikkoman Geroosterde Sesamolie</u>

VOORBEREIDING

Stap 1

125 g chow-meinnoedels (½ pakje) - **1** sjalot - **3,5**

teentjes knoflook - **0,5** rode paprika - **50 g** wortel

Kook de chow-meinnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd het sjalotje en de knoflook fijn. Snijd de paprika en wortel in reepjes.

Stap 2

100 g gewone tofu - **1 el** tarwebloem - **30 ml**

Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus

Snijd de tofu in blokjes, marineer deze in Kikkoman Sojasaus en zet ze 5 minuten apart. Smeer de tofublokjes vervolgens in met bloem en bak ze goudbruin. Leg ze op keukenpapier.

Stap 3

30 ml Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus -

75 ml water - **1 tl** aardappelzetmeel

Meng de Kikkoman Sojasaus met het water en het aardappelzetmeel.

Stap 4

50 ml olie - **50 g** mungbonen - **0,5 tl** chilivlokken -

2 el groene lente-uitjes (fijngehakt) - **2 el** Kikkoman Geroosterde Sesamolie

Verhit de olie in een pan. Fruit de sjalot en de knoflook en voeg dan de wortel en de paprika toe. Bak 2-3 minuten. Voeg de tofu, mungbonen en gekookte noedels toe. Meng het geheel met de saus uit stap 3 en breng het op smaak met chilivlokken en Kikkoman Sesamolie. Schep het gerecht op borden en garneer het met de gehakte groene lente-uitjes.