



HET WITTE GOUD

Noedels met pittige asperges en crispy tofoe

2 PERSONEN

⌚ 40 minuten

DIT HEB JE NODIG:

- 🍴 400 g asperges, geschild, in de lengte gehalveerd
- 🍴 150 g soba noedels
- 🍴 1 el zonnebloemolie
- 🍴 100 g tempé, in plakjes
- 🍴 1 el sojasaus
- 🍴 ½ el dadelstroop of agavesiroop
- 🍴 snufje chilivlokken
- 🍴 1½ lente-ui, fijngesneden
- 🍴 ¼ bosje verse koriander, grof gesneden

voor de marinade

- 🍴 2½ el zonnebloemolie
- 🍴 ½ sjalot, fijngesneden
- 🍴 1 teen knoflook, fijngesneden
- 🍴 1 tl geraspte gember
- 🍴 ½ tl chilivlokken
- 🍴 ¼ tl vijfkruidenpoeder
- 🍴 ½ tl gemalen szechuan-peper
- 🍴 1 el sojasaus
- 🍴 ¼ tl suiker

MATERIAAL: grillpan

ZO MAAK JE HET:

1. Verhit voor de marinade 1½ el zonnebloemolie en fruit de sjalot, knoflook, gember, chilivlokken, vijfkruidenpoeder en szechuan-peper 2 minuten.
2. Voeg de sojasaus, suiker en de resterende 1 el zonnebloemolie toe en laat nog 1 minuut garen.
3. Neem van het vuur en laat staan tot gebruik.
4. Verhit een grillpan zonder olie of boter en gril de asperges aan beide kanten 1-2 minuten of tot er grillstreepjes ontstaan.
5. Snijd ze in grove schuine stukken en leg ze in de pan met de marinade en houd warm.
6. Kook de noedels gaar volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Verhit de 1 el zonnebloemolie in een koekenpan en bak de plakjes tempé in 5 minuten aan beide kanten goudbruin.
8. Voeg de 1 el sojasaus en dadelstroop toe en laat nog kort karamelliseren.
9. Breng op smaak met de chilivlokken.
10. Schep de gemarineerde asperges met de marinade en de gebakken tempé door de noedels.
11. Garneer met de lente-ui en koriander.
12. Serveer direct.

BRON: deliciousmagazine.nl

