Hoofdgerechten / India

tarwenoedels met stevige tofu en paprika · India

Een snelle noedel- of pastamaaltijd met paprika en stevige tofu, als moderne keukenvariatie geïnspireerd op India.

Tijd 35 min **Personen** 4

Dit heb je nodig.

- ☐ 150 g ui
- ☐ 320 g tarwenoedels
- ☐ 500 g paprika
- ☐ 3 g gemalen koriander zaad
- ☐ zout en peper naar smaak
- ☐ 30 ml neutrale bakolie
- ☐ 500 g stevige tofu
- ☐ 3 g gemalen komijn
- ☐ 2 g gemalen kurkuma

Zo maak je het.

01 Kook de tarwenoedels volgens de verpakking gaar. Bewaar een kopje kookwater en giet af.

02 Maak de paprika schoon en snijd in kleine, gelijkmatige stukken. Snipper de ui.

03 Verhit de olie en fruit de ui vijf minuten. Voeg de paprika toe en bak enkele minuten mee. Voeg een scheut kookwater toe en laat afgedekt garen tot de groente zacht is.

04 Snijd de stevige tofu in blokjes en bak ze acht tot tien minuten, tot ze goudbruin en goed heet zijn.

05 Meng alles in de pan en maak zo nodig smeuïg met kookwater. Voeg gemalen komijn, gemalen koriander zaad, gemalen kurkuma toe, roer rustig door en proef voor het serveren.

AI-uitgewerkt, niet in een keuken getest.

Recept & herkomst DVS Recipe Studio / DVS Recipe Studio · AI-developed variation / CC0 1.0.
Oorspronkelijk recept en bronvermelding CC0 1.0
recipes.dvs-services.be / studio-in-09-11-6c7c0a3