

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
120 gr rijstnoedels
120 gr tofu
15 ml sojasaus
1 ui
1 teentje knoflook
3 stengels bosui
een halve rode peper
2 eieren
een halve theelepel sambal
100 gr taugé
30 gr pinda's (ongezouten)

PAD THAI

Bevat per portie: Kcal: 543 | Eiwit: 23,9 gr | Koolhydraten: 62,0 gr | Vet: 22,2 gr | Vezels: 7,4 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij de tofu in kleine blokjes. Dep het (goed droog) met keukenpapier zodat het de sojasaus goed kan opnemen. Schenk de sojasaus over de tofu, roer het goed door en laat een paar minuten staan.
• Kook de rijstnoedels volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet ze af en spoel ze koud.
• Snipper de ui, hak de knoflook fijn en snij de peper in hele fijne stukjes. Fruit dit even aan in een scheutje olie. Voeg vervolgens de tofu toe en bak deze een paar minuten mee.
• Roer ondertussen de eieren los met de sambal. Bak er vervolgens een roerei van.
• Voeg het roerei samen met de noedels en taugé toe aan het gerecht. Verwarm alles nog even goed door en maak het gerecht eventueel verder op smaak met wat sojasaus en/of ketjap manis.
• Snij de bosui in dunne ringen.
• Verdeel de pad Thai over de borden en bestrooi met de pinda's en bosui.

TIPS EN TRICKS

• Zelf heb ik een blok naturel tofu gekocht en dat op smaak gemaakt. Je houdt dan wel een flink stuk over. Je kunt er ook voor kiezen om een (kleinere) verpakking met gekruide tofureepjes te kopen. Daar zitten we wat meer calorieën in, dus als je het helemaal netjes wilt doen reken je dan ongeveer 45 gr tofu per persoon.
• Als je het helemaal niet ziet zitten om tofu te eten kun je uiteraard ook kipfilet gebruiken. Mocht je het nog nooit geproefd hebben dan raad ik je zeker aan om het eens te proberen. De één vindt het erg lekker, de ander vindt het niks. Maar dan weet je het in ieder geval.