



Chinese eiermie



Bereiden in: pan of wok



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 15 min.

Recept voor 4 personen

## **Ingredienten**

- 250 g mager varkensvlees
- 1 tl sesamolie
- 250 g Chinese eiermie
- 1 rode paprika
- 1 wortel
- 3 lente-uitjes
- 125 g taugé
- 150 g champignons
- 2,5 cm verse gember
- 2 el arachideolie
- 375 ml kippenbouillon
- 2 tl maïzena

## **Voedingswaarde**

- 400 kcal / 1675 kj
- 11 g eiwit
- 51 g koolhydraten
- 7 g vezels

## **Wist u dit**

Taugé bevat een heleboel vitamines, waaronder vitamine C. Dit vitaminegehalte neemt nog verder toe, wanneer de taugé begint uit te

lopen.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



**Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen**

**+31 (0)53 436 71 12**

**info@sameneenkoekopen.nl**

**www.sameneenkoekopen.nl**



Chinese eiermie

## Bereiding

1  
Snijd het vlees in dunne reepjes en wrijf ze goed in met sesamolie. Laat de mie in heet water gedurende ca. 4 min. wellen en giet af. Maak de groenten schoon en snijd ze in dunne reepjes of in ringetjes. Snijd de champignons in plakjes. Schil de gember en snijd deze fijn.

2

Verhit de olie. Roerbak hierin de vleesreepjes 1-2 min., neem ze uit de pan of wok en zet ze apart.

3

Bak de paprika, wortel en champignons ca. 2 min. in het braadvet op een middelhoog vuur. Voeg het vlees, lenteuitjes en gember toe en bak 1 min. mee. Voeg de taugé toe en bak alles nog 50 sec. Voeg de eiermie toe en laat het geheel nog 1 min. gaar worden. Verhit de bouillon en giet die erbij. Roer de Maïzena los met wat koud water en roer door het mengsel in de pan of wok. Laat alles nog even pruttelen en serveer heet.

## **Kooktips**

Let bij het koken van eiermie op de aanwijzingen o de verpakking. De bereidingstijd en -wijze kan per fabrikant verschillen.

## **Serveren**

Bij dit gerecht is als dessert een frisse fruitsalade van plakjes sinaasappel, gehalveerde kiwi's en lychees erg lekker.







Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



**Voor meer recepten ga naar:**

**[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)**