

Varkensvlees met Broccoli

Bereiden in: Wok

Voorbereiding: 20 min.

Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 375 g varkensfilet, hamlappen
- 6 el lichte sojasaus
- 2 el zoete sherry
- 1 el vloeibare honing
- 1 tl vijfkruidenpoeder
- 1 tl chili vlokken
- 1 rode ui
- knoflookteentje
- 1 rode paprika
- 175 g broccoli
- 200 g eiermie
- 2 el arachideolie
- 50 g cashewnoten

Voedingswaarde

- 515 kcal / 2165 kj
- 21 gram vet
- 33 gram eiwit
- 48 gram koolhydraten
- 4 gram vezels

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Varkensvlees met Broccoli

Bereiding

1. Snijd het varkensvlees in dunne reepjes. Meng sojasaus, sherry, honing en de specerijen goed dooreen. Laat het vlees daarin 30 min. marineren.

2. Pel de ui en knoflook en snijd in plakjes. Maak de paprika schoon en snijd in reepjes. Verdeel de broccoli in roosjes. Kook de mie ca. 3 min. volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en -laat goed uitlekken.

3. Verhit de olie in een wok. Fruit daarin de ui, knoflook en paprika ca. 5 min. Neem uit de pan en zet apart. Doe het varkensvlees weer in de wok. Bewaar de marinade.

4. Braad het varkensvlees 4-5 min. op een hoog vuur. Schep er de paprika, broccoli, marinade en cashewnoten door en verwarm nog 3 min. Roer er dan de eiermie door en verwarm deze kort mee. Serveer heet

Kooktips

Volg bij het koken van de eiermie goed de aanwijzingen op de verpakking. De kooktijd kan per fabrikant sterk variëren.

Serveren

Serveer hierbij als voorgerecht groente -loempiaatje en als dessert een exotische fruitsalade met lychees.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten