




# Varkensspiesjes met sesam

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 25 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 600 gram varkensfilet
- 100 ml arachideolie
- 2 el vloeibare honing
- 2 el sojasaus
- el sesamzaadjes
- 3 knoflookteentjes
- 1 gedroogde chilipeper
- 1 rode en 1 groene paprika

## Voedingswaarde

- 415 kcal / 1736 kj
- 26 gram vet
- 33 gram eiwit
- 12 gram koolhydraten
- 1,5 gram vezels

## Wist u dit

*Het marineren van vlees stamt uit de tijd dat het nodig was vlees langer houdbaar te maken. Het wordt van marineren zachter en krijgt er een heerlijke smaak van.*

image not found

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

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Varkensspiesjes met sesam

## Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokjes. Meng olie, honing, sojasaus en 1 el sesamzaadjes dooreen. Pel de knoflook, pers uit boven de marinade. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snijd in dunne ringetjes. Meng deze door de marinade.
- 2 Voeg het vlees aan de marinade toe. Laat 30 min. intrekken. Keer het af en toe om. Neem het uit de marinade en laat uitlekken. Zet de marinade apart.
- 3 Maak de paprika's schoon en snijd ze net als het vlees in stukken van gelijke grootte. Steek de blokjes vlees en de paprika om en om aan de spiesjes.
- 4 Rooster de rest van de sesamzaadjes in een anti-aanbakpan zonder vet en zet apart. Braad de spiesjes in de pan aan elke kant c. 6 min. en bedruppel ze regelmatig met de marinade. Bestrooi met sesam en serveer.

## Kooktips

Let er goed op als u chilipepers schoonmaakt dat u niet in uw ogen wrijft. Gebruik bij voorkeur handschoenen voor het schoonmaken.

## Serveren

Servere de spiesjes op een bedje van basmatirijst die u kort voor het serveren op smaak brengt met wat marinade.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-eeen-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

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