

Roerbakschotel met varkensfilet



10 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	399 Kcal
Koolhydraten	13.1 g
Eiwitten	40.5 g
Vet	18.2 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g fijne sperzieboontjes, in stukjes van 4 cm, kort voorgekookt
- 150 g champignons in stukjes
- 100 g varkensfilet of blanke schnitzel in blokjes
- 50 g hamblokjes
- ½ ui, in stukjes
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 tl sambal Oelek
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Meng het vlees met de olie, sojasaus, sambal en een beetje peper en zout. Laat het minimaal 15 min. marineren. Bak het vlees ca. 3 min. en voeg de ui en champignonstukjes toe. Laat nog ca. 3 minuten bakken en voeg de boontjes toe. Roerbak het geheel tot de boontjes gaar zijn en warm op het laatst de hamblokjes nog even mee.