PS. food & lifestyle

2A Vlees

Roerbakschotel met varkensfilet

Bereidingstijd
10 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. 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.

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

Voedingswaarden per persoon

Energie	**399 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**18 g**
Eiwit	**40 g**