



Procureur lapje



Bereiden in: Wok

Vorbereiding: 20 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

## **Ingredienten**

- 600 gram varkensfilet
- 2 el maïzena
- zout, zwarte peper
- 2 uien
- 1 knoflookteentje
- 1 groene chilipeper
- 400 gram champignons
- 3 el arachideolie
- 150 ml droge witte wijn
- 2 el fijngesneden bieslook

## **Voedingswaarde**

- 400 kcal, 1680 kj
- 21 gram vet
- 36 gram eiwit
- 13 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

## **Wist u dit**

Varkens bevatten gemiddeld 30 % minder vet dan 15 jaar geleden.  
Daardoor is bijvoorbeeld varkensfilet inmiddels vrijwel net zo mager als  
kip- en kalkoenfilet.



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**



Procureur lapje

## Bereiding

1

Snijd het varkensvlees tegen 'de draad' in dunne reepjes. Breng de maïzena op smaak met zout en peper en wentel er de reepjes vlees doorheen.

2

Pel de uien en knoflook en snijd ze fijn. Halveer de chilipeper in de lengte, verwijder de zaaadjes, was de peper en snijd fijn. Wrijf de champignons schoon en snijd ze in plakjes.

3

Verhit op een hoog vuur de olie in een wok. Braad daarin de reepjes vlees goudbruin en neem ze uit de pan. Voeg de champignons toe en bak ze 1 min. mee. Roer er de uien, knoflook en de fijngesneden chilipeper door.

4

Zet het vuur lager. Voeg de vleesreepjes toe en bak het mengsel nog 8 min. Giet de wijn erbij en zet het vuur hoger. Roer steeds goed door. Breng op smaak en bestrooi met bieslook.

## **Kooktips**

Het aroma wordt intensiever als u de witte wijn vervangt door een stevige rode wijn. Bestrooi het gerecht voor het serveren met tijm.

## **Serveren**

Serveer hierbij wit stokbrood uit de oven en een salade. Schenk de wijn die u in het gerecht hebt verwerkt, ook aan tafel





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)**