

# 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

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](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://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.

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)