

Varkensfilet op Japanse wijze

 Bereiden in: pan of wok

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 5 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g varkensfilet
- 2 knoflookteentjes
- 6 el teriyakisaus
- 1 el droge sherry
- 2 el vloeibare honing
- 2 el zonnebloemolie
- 6 lente uitjes
- 1 kleine Chinese kool
- 1/2 komkommer
- 200 g taugé
- 2 kleine sinaasappels
- gladde peterselie om mee te garneren

Voedingswaarde

- 295 kcal, 1240 kJ
- 10 g vet
- 31 g eiwit
- 20 g koolhydraten
- 4 g vezels

Wist u dit

Teriyakisaus is een Japanse saus met soja die gebruikt wordt om vlees en vis mee te glaceren. Het is verkrijgbaar in goed gesorteerde supermarkten en toko's.

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

Varkensfilet op Japanse wijze

Bereiding

- 1 Snijd de varkensfilet in plakjes. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit. Meng de knoflook, teriyakisaus, sherry, honing en 1/2 el olie door elkaar. Wentel er de filets door, dek ze af en zet ze 10 min. op een koele plaats.
- 2 Maak de lenteuitjes schoon en snijd ze in stukjes. Snijd de kool in reepjes en de komkommer in dunne staafjes. Spoel de taugé af met koud water. Schil de sinaasappels en snijd het vruchtvlees los van het witte vlies. Meng alles in een kom door elkaar.
- 3 Neem het vlees uit de marinade en houd deze apart. Verwarm de rest van de olie in een pan of wok. Braad daarin de plakken varkensvlees aan elke kant ca. 2 min. aan. Voeg de marinade toe en braad het vlees nog ca. 1 min. tot het mooi glanst. Verdeel de salade over 4 borden en leg er het vlees op. Garneer de borden met peterselie en serveer.

Kooktips

Snijd het vlees in stap 1 met een scherp mes in plakken en snijd tegen de 'draad' van het vlees in.

Serveren

Server dit geraffineerde gerecht als voorgerecht bij een oosterse maaltijd. Geef lychees op sap als lekker fris dessert.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten