

# Champignons met varkensvlees



 Bereiden in: Pan of wok

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 6 verse of gedroogde shii-take champignons
- 300 g mager hamlappen of varkens filetlapjes
- 1 el sojasaus
- 1 el rijstwijn
- 1 kleine rode paprika
- 3 lente uitjes
- 125 g champignons
- 2 el arachideolie
- 2 el oestersaus
- 1 el maizena

## Voedingswaarde

- 205 kcal, 860
- 10 g vet
- 22 g eiwit
- 7 g koolhydraten
- 4 g 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)



# Champignons met varkensvlees

## Bereiding

- 1** Week de shii-takes volgens de aanwijzingen op de verpakking laat ze wellen Giet ze af en laat ze goed uitlekken.  
Snijd het varkens vlees in reepjes. Marineer ze in de sojasaus en de rijstwijn.
- 2** Maak de groenten schoon. Snijd de paprika in reepjes en de lenteuitjes in kleine ringetjes. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakjes. Verhit de olie in een pan of wok.  
Neem het vlees uit de marinade en roerbak 2 min. in de olie tot de reepjes bruin zijn.
- 3** Voeg de paprika, lente uitjes en champignons toe en roerbak het geheel nog 2 min. Roer er de uitgelekte shii-takes en de oestersaus door. Laat het geheel nog 1 min. zachtjes doorkoken. Roer de maïzena los met een beetje water. Voeg dit aan het vlees toe. Laat het mengsel op een hoog vuur doorkoken, tot de saus iets is ingedikt.

## Kooktips

Roer de aangemaakte maïzena met een houten lepel goed door het gerecht, om te voorkomen dat zich klontjes vormen.

## Serveren

Serveer hierbij dunne mihoen of een mix van gekookte witte en wilde rijst. U kunt deze mix kant-en-klaar kopen.

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)