

Pikante varkensfilets

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 11 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 2,5 cm verse gember
- 2 tl maizena
- 2 el sojasaus
- 150 ml sinaasappelsap
- 450 g varkensfilets
- schil van een 1/4 sinaasappel
- 1 pot baby-maïskolfies (170 g)
- 175 g sperziebonen
- 2 el olijfolie
- 2 el appelazijn
- 2 tl donkere basterdsuiker
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 245 kcal, 1030 kJ
- 10 g vet
- 28 eiwit
- 11 g koolhydraten
- 2 g vezels
- 0,4 g natrium

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



Pikante varkensfilets

Bereiding

- 1 Schil en rasp de gember en vermeng met de maizena, sojasaus en het sinaasappelsap. Schenk dit over het varkensvlees en laat 30 min. marineren.
- 2 Snijd de sinaasappelschil in dunne reepjes. Halveer de baby-maïskolfjes in de lengte en maak de bonen schoon.
- 3 Verhit de olie in een pan of wok. Haal het vlees uit de marinade en roerbak het ca. 5 min. op een hoog vuur, tot het vlees goed bruin is. Doe het over op een bord en houd warm. Zet de marinade even apart.
- 4 Doe de sperziebonen en de maïs in een pan of wok en roerbak 2 min. Voeg de marinade, sinaasappelschil, azijn en suiker toe en breng op smaak. Laat nog 3 min. bakken. Voeg het vlees toe en verhit het geheel ca. 1 min. op een hoog vuur. Serveer de filets heet.

Kooktips

U kunt dit gerecht maximaal 1 maand in de vriezer bewaren. Laat het voor-gebruik helemaal ontdooien. Variatie U kunt de maïskolfjes ook vervangen door maïskorrels en peultjes gebruiken in plaats van sperziebonen.

Serveren

Serveer dit gerecht met rijst die vermengd is met wilde rijst, of geef er mihoen of pasta bij.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten