



Varkensvlees met ananas



Bereiden in: Wok

Vorbereitung: 20 min.



Bereiding: 20 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 750 g varkensfilet varkensmedaillon
- 2 uien
- 1 knoflookteentje
- 3 el citroensap
- 3 el lichte sojasaus
- 1 klein blikje ananasstukjes (315 ml)
- 1 el poedersuiker
- 1 el arachideolie
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 365 kcal, 1535 kJ
- 15 g vet
- 43 g eiwit
- 14 I koolhydraten
- 2 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

www.sameneenkoekopen.nl



Varkensvlees met ananas

Bereiding

1
Snijd het varkensvlees in blokjes. Pel de uien en knoflook. Snijd de uien in dunne ringen. Pers de knoflook met een knoflookpers uit. Vermeng 1 el citroensap met 1 el sojasaus. Bedruppel het vlees ermee en laat het kort intrekken.

2

Laat de ananas uitlekken en vang 3 el van het sap op. Roer de poeder-suiker, de rest van het citroensap en de rest van de sojasaus door elkaar. Meng er het ananassap door.

3

Verhit de olie in de wok op een hoog vuur. Braad daarin het vlees 2 min.aan. voeg de knoflook en uien toe en bak ze 2 min. mee. Zet het vuur lager. Voeg het ananassap mengsel toe en breng op smaak met zout en peper. Braad het vlees nog eens 10 min. tot het gaar is. Schep er tot slot de ananasstukjes door en verwarm ze kort mee. Serveer het gerecht heet.

Kooktips

Zorg dat u het vlees tijdens het aanbraden goed roert. zodat het niet aan de bodem van de wok aanbakt of zwart wordt.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst en een knapperige salade van taugé en geraspte wortel, aangemaakt met een chilidressing.



Image not found

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



Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten