




Varkensspiesjes met sesam

-  Bereiden in: Pan
-  Voorbereiding: 25 min.
-  Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 600 gram varkensfilet
- 100 ml arachideolie
- 2 el vloeibare honing
- 2 el sojasaus
- el sesamzaadjes
- 3 knoflookteentjes
- 1 gedroogde chilipeper
- 1 rode en 1 groene paprika

Voedingswaarde

- 415 kcal / 1736 kj
- 26 gram vet
- 33 gram eiwit
- 12 gram koolhydraten
- 1,5 gram vezels

Wist u dit

Het marineren van vlees stamt uit de tijd dat het nodig was vlees langer houdbaar te maken. Het wordt van marineren zachter en krijgt er een heerlijke smaak van.

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



Varkensspiesjes met sesam

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokjes. Meng olie, honing, sojasaus en 1 el sesamzaadjes dooreen. Pel de knoflook, pers uit boven de marinade. Verwijder de zaadjes uit de chilipeper en snijd in dunne ringetjes. Meng deze door de marinade.
- 2 Voeg het vlees aan de marinade toe. Laat 30 min. intrekken. Keer het af en toe om. Neem het uit de marinade en laat uitlekken. Zet de marinade apart.
- 3 Maak de paprika's schoon en snijd ze net als het vlees in stukken van gelijke grootte. Steek de blokjes vlees en de paprika om en om aan de spiesjes.
- 4 Rooster de rest van de sesamzaadjes in een anti-aanbakpan zonder vet en zet apart. Braad de spiesjes in de pan aan elke kant c. 6 min. en bedruppel ze regelmatig met de marinade. Bestrooi met sesam en serveer.

Kooktips

Let er goed op als u chilipepers schoonmaakt dat u niet in uw ogen wrijft. Gebruik bij voorkeur handschoenen voor het schoonmaken.

Serveren

Servere de spiesjes op een bedje van basmatirijst die u kort voor het serveren op smaak brengt met wat marinade.

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten