PS. food & lifestyle

FASE 2A

Roerbakschotel met varkensfilet

30 minuten | 1 persoon

VOEDINGSWAARDE

Energie	**399 Kcal**
Koolhydraten	**13.1 g**
Eiwitten	**40.5 g**
Vet	**18.2 g**
Vezels	**0 g**

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 150 g fijne sperzieboontjes, in stukjes van 4 cm, kort voorgekookt
- 150 g champignons in stukjes
- 100 g varkensfilet of blanke schnitzel in blokjes
- 50 g hamblokjes
- ½ ui, in stukjes
- 1 el Kikkoman sojasaus
- 1 el olijfolie
- 1 tl sambal Oelek
- Zout
- Peper

BEREIDINGSWIJZE

Meng het vlees met de olie, sojasaus, sambal en een beetje peper en zout. Laat het minimaal 15 min. marineren. Bak het vlees ca. 3 min. en voeg de ui en champignonstukjes toe. Laat nog ca. 3 minuten bakken en voeg de boontjes toe. Roerbak het geheel tot de boontjes gaar zijn en warm op het laatst de hamblokjes nog even mee.