



Varkensreepjes in zwartebonensaus

met glasnoedels en pinda's



ca. 25min



2 personen

Een smakelijke en gezonde maaltijd op tafel zetten hoeft niet moeilijk te zijn. Zeker niet als je voor deze varkensreepjes in hoisinsaus en sojasaus kiest. Het meeste werk zit in het snijden van de groenten, maar daarna is het gewoon een kwestie van roerbakken. Sauzen erbij, pinda's en bosui erover en klaar ben je.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 paprika
- 1 wortel
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 varkenslapjes
- 250g champignons
- 50ml hoisinsaus ^{1,6,11}
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 bosui
- 25g gezouten pinda's ⁵

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- kleine kookpan
- grote koekenpan
- maatbeker
- zeef

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), pinda's (5), soja (6), sesamzaad (11). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 714kcal, vet 29.5g, koolhydraten 73.2g, eiwit 38.1g



1. Noedels garen

Breng ruim gezouten water voor de **noedels** aan de kook in een kleine kookpan. Neem de pan van het vuur als het water kookt, voeg de **noedels** toe en laat ze 3-5min garen. Giet af in een zeef en spoel om met koud water. Knip de **noedels** eventueel 1-2 keer door met een schaar.



4. Groente bakken

Zet de gebruikte pan terug op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Bak de **paprika**, **wortel**, **champignons** en **ui** 3-4min. Voeg de **knoflook** toe en bak ca. 1min mee.



2. Groente snijden

Borstel evt. de **champignons** en snijd ze in dunne plakjes. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd het **vrucht vlees** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakjes. Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne reepjes. Pel en snijd de **knoflook** in plakjes.



5. Saus maken

Voeg de **varkensreepjes** weer toe en schep om. Voeg de **hoisinsaus**, **sojasaus** en 100ml water toe en breng het geheel kort aan de kook. Proef of je nog peper en zout wil toevoegen.



3. Vlees braden

Dep het **vlees** droog en snijd het in ca. 1cm brede repen. Verhit een grote koekenpan of wok met 1el plantaardige olie op medium tot hoog vuur en braad de **varkensreepjes** in 2-3min rondom stevig aan. Bestrooi met een flinke snuf peper en zout en schep op een bord.



6. Afmaken en serveren

Snijd de **bosui** in schuine ringen. Serveer de **noedels** met de **roerbak** en bestrooi met de **bosui** en de **pinda's**.