



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 zwartebonensaus kiest. Het meeste werk zit in het snijden van de groenten, maar daarna is het gewoon een kwestie van roerbakken. Zwartebonensaus erbij, pinda's en bosui erover en klaar ben je.

Wat je van ons krijgt

- 100g glasnoedels
- 1 rode paprika
- 1 wortel
- 250g champignons
- 1 rode ui
- 2 tenen knoflook
- 2 varkenslapjes
- 50ml zwartebonensaus ^{1,6}
- 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). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 708kcal, vet 29.2g, koolhydraten 72.0g, eiwit 38.2g



1. Noedels garen

Breng genoeg 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. Groenten bakken

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



2. Groenten snijden

Verwijder de kern en snijd de **paprika** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne schuine plakjes. Borstel evt. de **champignons** en snijd ze in vieren, grotere exemplaren in zessen. 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 **zwartebonensaus, 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 repen. Verhit een grote koekenpan of wok op medium tot hoog vuur met 1el olie 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 & serveren

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