



Snelle Chinese low-carb roerbak

met stukjes varkensvlees en oestersaus



ca. 25min



2 personen

Er zijn een paar dingen waar een geslaagde doordeweekse maaltijd aan moet voldoen: vullend, lekker, makkelijk en als het even kan ook nog een beetje snel. Voor die avonden ontwikkelden we deze koolhydraatarme Chinese roerbak. Nog beter: je hebt er maar één pan voor nodig, dus je kunt gelijk na het eten met een snoekduik op de bank.

Wat je van ons krijgt

- 1 rode ui
- 1 rode paprika
- 1 paksoi
- 1 teen knoflook
- 1x varkensstukjes
- 1 zakje Chinese 5-kruidenmix
- 1 zakje hoisinsaus ^{1,6,11}
- 1 zakje oestersaus ^{1,6,14}
- 1 zakje sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje zwarte sesam ¹¹

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- grote koekenpan

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

Allergenen

gluten (1), soja (6), sesamzaad (11), weekdieren (14). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

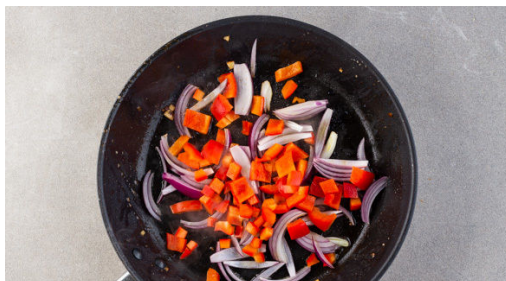
Voedingswaarde per portie

calorieën 502kcal, vet 30.1g, koolhydraten 26.6g, eiwit 32.3g



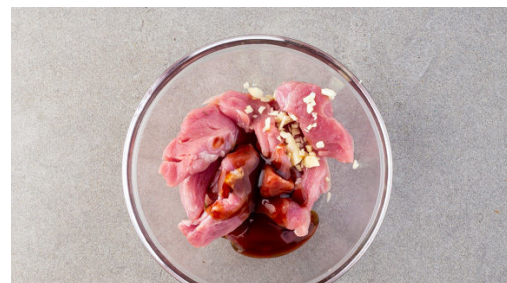
1. Ingrediënten voorbereiden

Pel en snijd de **ui** in partjes. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in stukjes. Snijd het **wit van de paksoi** in smalle reepjes. Je kunt het **groen** heel laten of iets kleiner hakken. Pel en hak de **knoflook** fijn.



4. Groenten wokken

Verhit 1el olie in de gebruikte pan en zet het vuur middelhoog. Bak de **ui** en **paprika** in 3-4min zachter.



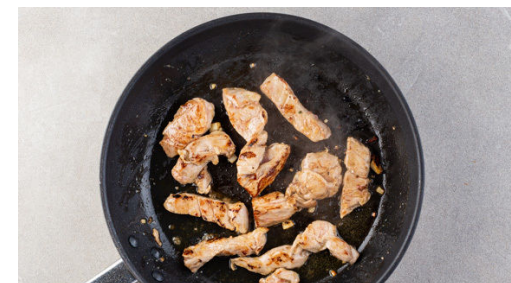
2. Vlees marineren

Meng het **varkensvlees** met **1-2tl Chinese 5-kruidenmix**, de **knoflook**, 1el olie en een snuf zout.



5. Saus maken

Meng de **helft van de hoisinsaus** met **1-2el oestersaus** en **2tl sojasaus**. Voeg de **saus** met het **wit van de paksoi** aan de groentepan toe en roerbak nog 1-2min.



3. Vlees roerbakken

Verhit 1el olie in een middelgrote koekenpan op hoog vuur. Roerbak het **vlees** ca. 2min tot het rondom goudbruin is, maar nog niet helemaal gaar. Schep op een bord en zet opzij.



6. Roerbak afmaken

Voeg tot slot het **vlees** met de **paksoibladeren** aan de pan toe en bak nog 1min. Breng op smaak met peper en evt. meer **sojasaus**. Serveer de **roerbak** bestrooid met de **sesam**.