



2A

Meat

## Roerbakschotel met varkensfilet



Bereidingstijd  
30 minuten



Porties  
Voor 1 persoon

### Bereidingswijze

- 1 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.

### 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

### Voedingswaarden per persoon

|              |          |
|--------------|----------|
| Energie      | 399 kcal |
| Koolhydraten | 13 g     |
| Vet          | 18 g     |
| Eiwit        | 40 g     |