

Roerbakschotel varkensfilet met sperziebonen



BEREIDINGSTIJD: 30 MINUTEN



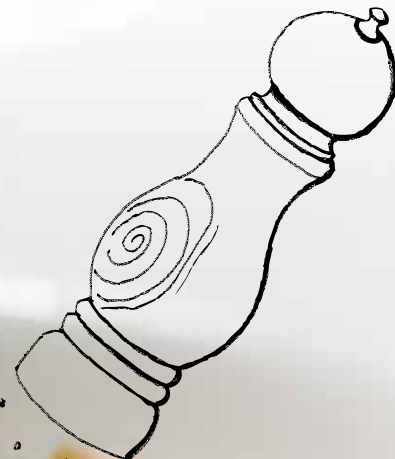
1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

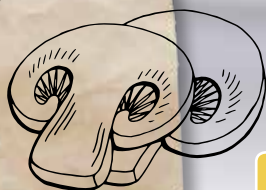
Meng het vlees met de olie, sojasaus, sambal en een beetje peper en zout. Laat het minimaal 15 min. marineren. Bak het vlees ca. 3 min. en voeg de ui en champignonstukjes toe. Laat nog ca. 3 minuten bakken en voeg de boontjes toe. Roerbak het geheel tot de boontjes gaar zijn en warm op het laatst de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

PS
PowerSlim



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



KCAL	EIWITTEN	KOOL- HYDRATEN	VETTEN	FASE 2A
399	40,5 g	13,1 g	18,2 g	