



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 26
2015

Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

Oosterse wok met varkenshaasreepjes, champignons en peultjes

Snelle en smaakvolle Oosterse maaltijd met malse varkenshaas

Deze snelle wokschotel zet je in een handomdraai op tafel. De varkenshaasreepjes hoef je niet lang te bakken. De varkenshaas is de meest malse spier van het varken, die zich in de rug bevindt. In dit gerecht geef je de varkenshaasreepjes een Oosterse smaak door de toevoeging van peper, gember en sojasaus.



25-30 min



gemakkelijk



pittig



lactosevrij



Ui



Gember



Rode peper



Knoflookteen



Champignons



Varkenshaasreepjes



Noedels



Peultjes



Sojasaus

Ingrediënten

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui	½	1	1½	2	2½	3
Gember (5 cm)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode peper	¼	½	¾	1	1¼	1½
Knoflookteen	1	2	2	3	3	4
Champignons (g)	125	250	375	500	625	750
Varkenshaasreepjes (g)	120	240	360	480	600	720
Noedels (g) 1)	70	140	200	270	340	400
Peultjes (g)	75	150	225	300	375	450
Sojasaus (zakje) 1) 6)	1½	3	4	5	6	7
Zonnebloemolie (el)*	1	2	2	2	3	3
Witte wijnazijn (el)*	½	1	1½	2	2½	3
Honing (tl)*	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*				Naar smaak		

⊕ Dit gebruik je ook in een ander recept

* Zelf toevoegen

Allergenen

1) Gluten **6)** Soja

Benodigheden

Pan met deksel, wok

Voedingswaarden 591 kcal calorieën | 38 g eiwit | 76 g koolhydraten | 13 g vet, waarvan 2 g verzadigd | 8 g vezels



1 Kook 500 ml water per persoon voor de noedels in een pan met deksel.

2 Snipper de ui. Schil de gember en snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de rode peper en snijd fijn. Snijd of pers de knoflook fijn. Snijd de champignons in dunne plakken.

3 Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok en roerbak de varkenshaasreepjes met de helft van de gember en de helft van de knoflook 2 tot 3 minuten op hoog vuur. Haal uit de pan en bewaar apart.

4 Verhit de overige zonnebloemolie in dezelfde wok en fruit de ui, rode peper, overige knoflook en overige gember 2 minuten op laag vuur. Voeg de champignons toe en roerbak 3 minuten op hoog vuur. Breng op smaak met peper en zout.

5 Kook de noedels, afgedekt, 3 minuten in de pan met deksel. Giet daarna af en spoel af onder koud water.

6 Voeg de peultjes, sojasaus, witte wijnazijn en honing toe aan de champignons en roerbak 3 minuten. Voeg de noedels toe en roerbak 1 minuut. Voeg de varkenshaasreepjes, inclusief het bakvocht, toe en verhit nog 1 minuut. Breng op smaak met peper en zout.

7 Verdeel het gerecht over de borden.



Tip! Heb je sesamolie in huis? Vervang de zonnebloemolie dan door sesamolie of garneer de maaltijd met 1 tl sesamolie per persoon. Ook kokosolie kan goed gebruikt worden als vervanger voor zonnebloemolie.