

VARKENSHAAS IN OOSTERSE - ZWARTE PEPERSAUS

2 personen / 506 kcal per portie

Ingrediënten:

- 200 gram varkenshaas
- 250 gram Italiaanse roerbakgroente met champignons
- 1 theelepel gemberpoeder
- 1 knoflookteentje
- 1 theelepel kerriepoeder
- 1 theelepel paprikapoeder
- 2-3 theelepels zwarte peper
- ½ kippenbouillonblokje
- 1 eetlepel zoete sojasaus (ketjap)
- 1 eetlepel zoute sojasaus
- 1 eetlepel azijn
- ½ eetlepel maïzena
- 1 eetlepel olie
- 20 gram ongezouten roomboter
- 150 gram rijst



Bereiding:

Kook de rijst volgens omschrijving op de verpakking. Snijd de knoflook fijn. 1 eetlepel olie verhitten in hapjespan en roerbak hierin de roerbakgroenten met de knoflook, gemberpoeder, kerriepoeder, paprikapoeder en zwarte peper voor 3 minuten. Voeg de zoete en zoute sojasaus, de azijn toe en voeg water toe tot de groenten onder staat. Verkruiemel het bouillonblokje eroverheen en laat de saus zachtjes door garen en voeg op het laatst een papje van een halve lepel maïzena met een lepel water toe, zodat de saus gebonden wordt. Verhit ondertussen de roomboter en bak het varkenshaasje voor 5-7 minuten, laat het 2-3 minuten rusten voordat je deze aansnijdt.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	506 kcal
Eiwit:	31,4 gram
Koolhydraten:	67,0 gram
- waarvan suikers:	6,2 gram
Vet:	11,7 gram
Vezels:	5,7 gram
Zout:	3,3 gram