

VARKENSHAAS IN KOKOS-ANANASSAUS

2 personen / 589 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 varkenshaasje
- 1 eetlepel olie
- ½ eetlepel kerriepoeder
- 200 gram verse ananasstukjes
- 100 ml kokosmelk
- 130 gram basmatirijst
- ½ komkommer
- 4 gram verse munt
- 75 gram rauwkost radijsmix
- 1 eetlepel zoete chilisaus
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Halveer de ananasstukjes. Snijd ondertussen de komkommer in blokjes van 1 cm. Snijd de munt fijn. Snijd de varkenshaas in blokjes van 2 cm. Verhit de olie in een hapjespan en bak de varkenshaas met de kerriepoeder 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de kokosmelk en ananas toe en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng eventueel op smaak met peper of zout. Meng de munt samen met de rauwkost radijsmix en chilisaus door de komkommer. Verdeel de rijst, rauwkostsalade en varkenshaas met saus over de borden.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	589 kcal
Eiwit:	33,6 gram
Koolhydraten:	69,7 gram
- waarvan suikers:	18,7 gram
Vet:	18,7 gram
Vezels:	5,2 gram
Zout:	1,4 gram