

FIVESPICE ROLLADE UIT DE OVEN

4 personen / 515 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 limoen
- 1 rode peper
- 6 eetlepels five spice woksaus
- 450 gram varkensrollade
- 1 komkommer
- 1 eetlepel olijfolie traditioneel
- 1 eetlepel olijfolie extra vierge
- 400 gram roerbakgroente Italiaans champignons
- 260 gram basmatirijst
- 4 eetlepels sojasaus
- peper en zout



Bereiding:

Verwarm de oven voor op 180 °C. Verwijder het steeltje en de zaadlijsten van de rode peper. Snijd het vruchtvlees fijn. Meng de rode peper met 4 el woksaus en bestrijk de rollade ermee. Vet de ovenschaal. Leg de rollade in de ovenschaal en bak in ca. 45 min. in het midden van de oven gaar. Kook ondertussen de rijst volgens omschrijving verpakking en laat dit afkoelen. Rasp de groene schil van de limoen en pers de vrucht uit. Meng dit samen met 1 el olijfolie extra vierge in een schaal. Schaaf met een kaasschaaf de ongeschilde komkommer in plakjes.. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Verhit de olie in een wok en roerbak de roerbakmix 3 min. Voeg de rijst toe en roerbak 3 min. Breng op smaak met de sojasaus en peper. Neem de rollade uit de oven, verwijder het netje en snijd in plakken. Sprenkel de rest van de woksaus erover. Serveer met de rijst en komkommersalade.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	515 kcal
Eiwit:	31,2 gram
Koolhydraten:	62,0 gram
- waarvan suikers:	7,3 gram
Vet:	14,6 gram
Vezels:	5,5 gram
Zout:	3,0 gram