

FILETLAPJES IN SOJASAU

2 personen / 536 kcal per portie

Ingrediënten:

- 130 gram witte rijst
- ½ schaal filetlapjes a la minute (~180 gram)
- 2 eetlepels Japanse sojasaus
- 200 gram zwarte bonen (130 gram uitlekgewicht)
- 2 eetlepels (olijf)olie
- ½ struik paksoi



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de stelen en het blad van de paksoi in reepjes. Dep het vlees droog met keukenpapier en bestrijk met 1 eetlepel sojasaus. Doe de bonen met het vocht in een steelpan en verwarm op laag vuur 10 minuten. Verhit ondertussen 1 eetlepel olie in een wok en bak de filetlapjes 3 minuten. Keer halverwege. Neem uit de pan en houdt het warm in aluminiumfolie. Voeg in deze pan 1 eetlepel olie toe roerbak de paksoi 2 minuten hierin. Breng op smaak met de rest van de sojasaus. Verdeel de rijst, paksoi en het vlees over 2 borden. Laat de bonen uitlekken in een zeef en schep op over het gerecht.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	536 kcal
Eiwit:	33,1 gram
Koolhydraten:	60,7 gram
- waarvan suikers:	2,0 gram
Vet:	16,1 gram
Vezels:	6,7 gram
Zout:	1,8 gram