



# Gekruide varkenshaasreepjes in sinaasappelsaus

Met roerbakgroenten en rijst



## ESPIGA TINTO

Deze wijn uit de Portugese regio Alenquer is gemaakt van typisch inheemse druivenrassen. Het is een volle, dieprode wijn met soepele tannines en aangename tonen van specerijen door gedeeltelijke rijping op eikenhout.



Pandanrijst



Sinaasappel



Knoflookteen



Verse gember



Groentemix ✱



Sojasaus



Gekruide varkenshaasreepjes ✱

- Totaal: **20-25** min.
- Quick & Easy
- Gemakkelijk
- Family
- Eet binnen **5** dagen
- Lactosevrij

Zelf saus maken is heel makkelijk - vooral met smaakvolle ingrediënten als gember, knoflook en sojasaus. Het varkensvlees hebben we vast voor je gekruid met allerlei oosterse kruiden als kurkuma, komijn en gember. De zoete citrusmaak van sinaasappel is een klassieke combinatie met varkensvlees. In dit recept bak je het vlees apart, zo kun je het beter bruin bakken.

# BEGIN — GOED

## BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, fijne rasp, wok, steelpan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **gekruide varkenshaasreepjes in sinaasappelsaus**.



### 1 RIJST KOKEN

Kook 225 ml water per persoon in een pan met deksel. Voeg de **rijst** en een snuf zout toe en kook, afgedekt, 8 minuten. Laat daarna 10 minuten, afgedekt, nagaren.



### 2 GROENTEN ROERBAKKEN

Pers ondertussen de **sinaasappel** uit en pers de **knoflook** of snijd fijn. Rasp de **verse gember** fijn ★. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een wok op hoog vuur. Voeg de **groentemix**, peper en zout toe en roerbak de **groenten** in 9 – 11 minuten gaar.



### 3 SAUS MAKEN

Voeg ondertussen de **gember, knoflook, wittewijnazijn**, honing en per persoon 3½ el van het **sinaasappelsap** en 1 tl **sojasaus** toe aan een steelpan en breng aan de kook. Laat 3 – 4 minuten zachtjes koken, of tot de saus een klein beetje is ingekookt.



### 4 VARKENSHAASREEPJES BAKKEN

Verhit de overige zonnebloemolie in een koekenpan op hoog vuur. Voeg, zodra de pan goed heet is, de gekruide **varkenshaasreepjes** toe en bak 1 – 2 minuten ★★. Schenk de sinaasappelsaus in de pan en haal de pan van het vuur.



### 5 MENGEN

Voeg de **rijst** en het grootste deel van de **varkenshaasreepjes** met saus toe aan de wok met **groenten** en meng goed. Breng op smaak met peper en zout.



### 6 SERVEREN

Verdeel de **rijst** over de borden. Serveer met de overige **varkenshaasreepjes** giet de **saus** erover.

★**TIP:** Je hoeft de gember niet te schillen, de schil kun je gewoon eten.

★★**TIP:** Bak de varkenshaasreepjes niet te lang, anders worden ze taai.

## 1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pandanrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Sinaasappel (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	½	1	1½	2	2½	3
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Groentemix (g) 23 *	200	400	600	800	1000	1200
Sojasaus (tl) 1) 6)	2	4	6	8	10	12
Gekruide varkenshaasreepjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Zonnebloemolie* (el)	2	4	6	8	10	12
Wittewijnazijn* (el)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Honing* (tl)	1¼	2½	3¾	5	6¼	7½
Peper & zout*	naar smaak					

\*Zelf toevoegen | \* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	3167 / 757	474 / 113
Vet totaal (g)	29	4
Waarvan verzadigd (g)	4,3	0,6
Koolhydraten (g)	90	13
Waarvan suikers (g)	19,0	2,8
Vezels (g)	8	1
Eiwit (g)	29	4
Zout (g)	1,5	0,2

## ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

   #HelloFresh

 Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 16 | 2018

