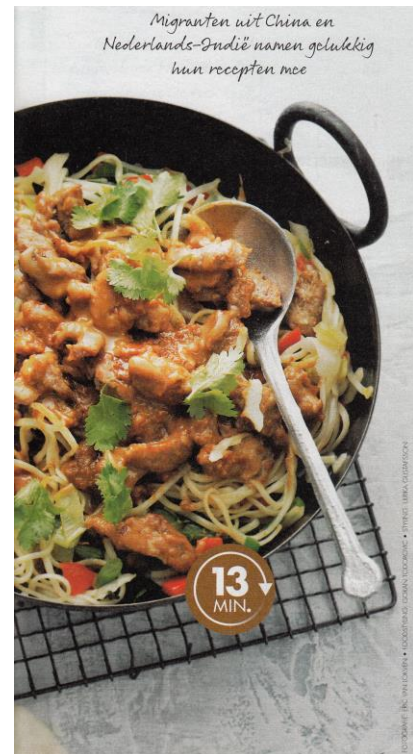


Ingrediënten

300 g fijne mienestjes
 2 el (arachide)olie
 800 g Chinese wokgroente
 taugé-rode paprika (zak 400 g)
 350 g nasi-bamivlees (schaal)
 5 el pindakaas met stukjes noot
 ½ el honing
 1 tl sojasaus (flesje 250 ml)
 1 el limoensap

BEVAT P.P. 675 KCAL | 35 G EIWIT | 27 G VET,
 WAARVAN 5 G VERZ. | 68 G KOOLHYDRATEN |
 0.4 G ZOUT | 8 G VEZELS | **PRIJS** P.P. € 1.45

SNEL **BUDGET** **LACTOSEVRIJ** **ONLINE FAVORIET**



Recept

- 1** Kook de mie volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en spoel onder koud stromend water.
- 2** Verhit 1 el olie in een wok of hapjespan en roerbak de wokgroenten 8 min.
- 3** Breng ondertussen het vlees op smaak met peper en eventueel zout. Verhit de rest van de olie in een koekenpan en bak het vlees op middelhoog vuur in 8 min. rondom goudbruin en gaar.

- 4** Meng ondertussen de pindakaas, honing, sojasaus en het limoensap met 150 ml water in een steelpan en breng aan de kook. Draai het vuur laag en verwarm nog 4 min. Voeg de saus toe aan het vlees en schep om.
- 5** Schep de mie door de groente en bak nog 1 min. mee. Serveer de mie met de saté in pindasaus. Lekker met kroepoek en verse koriander.

Bron



M3014
 Albert Heijn - Aller Hande - 2017/02



Pagina: 49

<https://www.ah.be/allerhande/recept/R-R1185961/aziatische-roerbak-met-varkenssaté>

Info Martine Lycke 10/02/2017

Water koken voor 150 g mie

Kip bakken in wat boter
Groentenmix: Wokgroenten Boni (diepvries Colruyt) toevoegen
Laten garen

Saus maken:
150ml water
5 el pindakaas

½ el honing
1tl sojasaus
1 el citroensap
Verwarmen

Mie toevoegen aan kip en groenten
En daarna saus

Opgediend met chilisaus en seroendeng (geroosterde kokos met pinda's)

Fotos

