



VARKENSFILETLAPJE MET ZOET-PITTIGE CHUTNEY

Met gewokte groenten, noedels en sesamzaadjes



CABRIZ BRANCO

Bij de zoet-pittige chutney kun je het beste een wijn met een ronde smaak drinken. Wij kiezen voor een witte Portugese wijn gemaakt van lokale druivenrassen.



Ui



Gember



Ananasringen *



Rode paprika



Paksoi *



Noedels



Sesamzaadjes



Sojasaus



Varkensfiletlapje *



Totaal: 40-45 min.



Discovery



Veel handelingen



Calorie-focus



Eet binnen 3 dagen



Lactosevrij

Chutney kent zijn oorsprong in de Indiase en Pakistaanse keuken. Het is een zelfgemaakte vruchtenpuree met kruiden en smaakmakers. Naast scherp, is een chutney ook vaak zoet en een beetje zuur. Deze chutney maak je met ananas, gember en sambal, wat het gerecht lekker pittig maakt.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, steelpan met deksel, wok of hapjespan en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van het **varkensfiletlapje met zoet-pittige chutney**.



1 VOORBEREIDEN

Kook 500 ml water per persoon in een pan met deksel voor de noedels. Snipper de **ui**, schil de **gember** en snijd fijn. Snijd de **ananasringen** in stukjes en bewaar het sap dat erbij zit. Verwijder de zaadlijsten uit de **paprika** en snijd de **paprika** in dunne repen. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi**, snijd zowel de bladeren als de stelen fijn en houd apart van elkaar.



4 GROENTEN BAKKEN

Verhit ondertussen de overige zonnebloemolie in de wok of hapjespan en bak de witte stelen van de **paksoi** en de **rode paprika** 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de bladeren van de **paksoi** en de **noedels** toe en breng op smaak met de **sojasaus** en peper.

★ TIP

Let je niet op je calorie-inname? Gebruik dan alle sesamzaadjes.



2 NOEDEL KOKEN

Kook de **noedels**, afgedekt, in 2 – 3 minuten gaar. Giet daarna af en spoel af onder koud water. Verhit ondertussen een wok of hapjespan op hoog vuur en rooster de **sesamzaadjes**, zonder olie, 3 – 4 minuten tot ze goudbruin zijn. Haal uit de pan en bewaar apart.



5 VARKENSFILET BAKKEN

Verhit ondertussen de boter in een koekenpan. Bestrooi het **varkensfiletlapje** met peper en zout en bak 2 minuten aan elke kant op middelhoog vuur.



3 CHUTNEY BEREIDEN

Verhit ½ el zonnebloemolie per persoon in een steelpan met deksel en fruit de **ui** en **gember** 1 minuut op laag vuur. Voeg de **ananas** met het sap, de sambal, de witte wijnzijn en 2 el water per persoon toe. Breng afgedekt aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken. Breng op smaak met peper en zout. Houd daarna afgedekt warm.



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden. Snijd het **varkensfiletlapje** in dunne plakjes en serveer deze op de **noedels**. Bestrooi met de geroosterde **sesamzaadjes** en serveer met de ananasshutney.

★ TIP

Heb je nog ananasringen over? Bak of grill ze dan een paar minuten tot ze mooi bruin kleuren. Lekker als toetje met bruine suiker en yoghurtijs!

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Ui (st)	¼	½	¾	1	1½	1½
Gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Ananasringen (st) *	1	2	3	4	5	6
Rode paprika (st)	½	1	1½	2	2½	3
Paksoi (g) *	100	200	300	400	500	600
Noedels (g) 1)	50	100	150	200	250	300
Sesamzaadjes (g) 11) 19) 22)	5	10	15	20	25	30
Sojasaus (ml) 1) 6)	10	20	30	40	50	60
Varkensfiletlapje (100 g) *	1	2	3	4	5	6
Roomboter* (el)	½	1	1½	2	2½	3
Sambal* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Witte wijnzijn* (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Peper & zout*	naar smaak					

* Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2498 / 597	399 / 95
Vet totaal (g)	24	4
Waarvan verzadigd (g)	7,2	1,2
Koolhydraten (g)	58	9
Waarvan suikers (g)	14,9	2,4
Vezels (g)	5	1
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	1,1	0,2


ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja 11) Sesam

Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten

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.

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 25 | 2017

