



WIJNBOX

**Quinta da Espiga tinto**

De varkensreepjes en zoetzure saus vragen om een krachtige rode wijn met een subtiel zoetje, zoals deze Portugees.



www.hellofresh.nl / www.hellofresh.be

WEEK 01  
2017



**Een culinaire vraag tijdens het koken?**

Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232.



Maak een foto van je gerecht en deel deze via De mooiste foto krijgt een verrassing!

## Varkensreepjes met rijst, groente en zoetzure saus

Op smaak gebracht met kardemom

Je maakt voor dit gerecht gemakkelijk zelf een zoetzure saus. De saus bestaat uit rode ui, tomatenpuree, ketjap, witte wijnazijn en bruine suiker. Je brengt de voorgekruidde varkenshaasreepjes en groente op smaak met de saus en met kardemom. Dit heeft een scherpe geur en smaakt een beetje naar citroen.

bewaar in de koelkast



25-30 min



gemakkelijk



eet binnen  
3 dagen



kind-  
vriendelijk



lactosevrij



Oosterse groentemix



Indisch gekruide varkenshaasreepjes



Rode ui



Zilvervriesrijst



Tomatenpuree



Kardemom

Ingrediënten	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Zilvervliesrijst (g)	85	170	250	335	420	500
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Tomatopuree (blik)	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Oosterse groentemix (g) <b>23</b>	200	400	600	800	1000	1200
Indisch gekruide varkenshaasreepjes (g)	100	200	300	400	500	600
Kardemom (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Zonnebloemolie (el)*	1	2	3	3	3	4
Ketjap manis (el)*	2	4	6	8	10	12
Bruine suiker (tl)*	1	2	3	4	5	6
Witte wijnazijn (tl)*	¼	½	¾	1	1¼	1½
Peper & zout*	Naar smaak					

\* Zelf toevoegen

### Allergenen

Kan sporen bevatten van **23**) selderij.

### Benodigheden

Pan met deksel, steelpan, wok of hapjespan

**Voedingswaarden** 730 kcal | 31 g eiwit | 99 g koolhydraten | 21 g vet, waarvan 3 g verzadigd | 10 g vezels



**1** Kook 250 ml water per persoon in een pan met deksel en kook de rijst, afgedekt, 12 – 15 minuten. Giet daarna als het nodig is af en laat zonder deksel uitstomen.



**2** Snipper de rode ui. Verhit de helft van de zonnebloemolie in een steelpan en fruit de rode ui 2 minuten op laag vuur. Voeg de tomatopuree toe en bak al roerende 2 minuten. Voeg vervolgens de ketjap, bruine suiker, witte wijnazijn en 50 ml water per persoon toe. Bestrooi met peper en zout en breng al roerende aan de kook. Laat 5 minuten zachtjes koken. Zet daarna het vuur uit en bewaar de zoetzure ketjapsaus apart.



**3** Snijd de kastanjechampignons uit de groentemix in plakken. Verhit de overige zonnebloemolie in een wok of hapjespan en roerbak de varkenshaasreepjes 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de Oosterse groentemix en kardemom toe, bestrooi met peper en zout en roerbak 5 minuten.

**4** Voeg de zoetzure-ketjapsaus toe aan de wok of hapjespan met groenten en roerbak nog 5 minuten.



**5** Verdeel de rijst en zoetzure groenten over de borden.

**Weetje!** De hoeveelheid Chinese kool in deze maaltijd bevat ⅓ van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid foliumzuur. Foliumzuur heet ook wel B11 en is onder andere van belang voor je energielevel. B11 komt voornamelijk voor in groene (blad)groenten.