



Mini-tortilla's met varkenshaaspuntjes

met chinese kool en zoetzuur



Verse gember



Knoflookteen



Varkenshaaspuntjes*



Sojasaus



Komkommer*



Groene peper*



Rode paprika*



Chinese kool*



Mini-tortilla's



Gomasio

Totaal: 30 min.

Gemakkelijk

Eet binnen 3 dagen

Marineren kun je leren! Met een beetje sojasaus, knoflook, gember en honing maak jij vandaag een smaakvolle marinade. Hoe langer deze de tijd krijgt om in de varkenshaaspuntjes te trekken, hoe smaakvoller. En met die smaak zit het wel goed – je voegt aan het eindresultaat gomasio toe. Dit komt uit de Japanse keuken en wordt gebruikt om gerechten op smaak te brengen. Het bestaat uit 90% 'goma', ofwel sesamzaad en 10% 'sio', zeezout.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Kom, aluminiumfolie, wok en koekenpan.

Laten we beginnen met het koken van de **mini-tortilla's met varkenshaaspuntjes**.



1 MARINEREN

Verwarm de oven voor op 200 graden. Rasp de **gember**. Pers de **knoflook** of snijd fijn. Meng de **varkenshaaspuntjes** in een kom met de **knoflook, gember, sojasaus**, honing en ¼ el olijfolie per persoon. Zet weg en laat minimaal 15 minuten intrekken.



2 ZOETZUUR MAKEN

Snijd ondertussen de **komkommer** in plakken. Meng in een kom de wittewijnazijn met de suiker en leg de **komkommerplakken** erin. Breng op smaak met een beetje zout en zet weg tot gebruik. Roer af en toe, zodat de smaken goed intrekken.



3 GROENTEN SNIJDEN

Verwijder de zaadlijsten van de **groene peper** en **paprika**. Snijd de **groene peper** fijn en de **rode paprika** in blokjes. Snijd de **chinese kool** in repen.



4 WOKKEN

Verhit ½ el olijfolie per persoon in een wok op middelhoog vuur en bak de helft van de **groene peper** met de **rode paprika** en **chinese kool** 5 minuten. Breng op smaak met peper en zout. Leg de **tortillas** op een stapel, pak in in aluminiumfolie en leg in de oven. Laat de **tortillas** in ongeveer 3 minuten warm worden.



5 BAKKEN

Verhit een koekenpan op middelhoog vuur en voeg de **varkenshaaspuntjes** met marinade toe. Bak 3 – 6 minuten, of tot de **varkenshaaspuntjes** gaar zijn.

***WEETJE:** Wist je dat Chinese kool rijk is aan calcium, ijzer en foliumzuur? Calcium is nodig voor sterke botten en tanden en voor gezonde spieren. IJzer en foliumzuur zorgen onder andere voor een hoog energieniveau.



6 SERVEREN

Beleg de **tortilla's** met de gewokte groenten, de gemaarinateerde **varkenshaaspuntjes** en de zoetzure **komkommer**. Garneer naar smaak met de overige **groene peper** en bestrooi met **gomasio**.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Verse gember(cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Knoflookteen(st) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Varkenshaaspuntjes (g) * | 110 | 220 | 330 | 440 | 550 | 660 |
| Sojasaus (ml) 1) 6) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Komkommer (st) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Groene peper (st) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Rode paprika (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Chinese kool (krop) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1½ | 1½ |
| Mini-tortilla's (st) 1) | 3 | 6 | 9 | 12 | 15 | 18 |
| Gomasio (tl) 11) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Honing (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | ¼ | 1½ | 2¼ | 3 | 3¾ | 4½ |
| Wittewijnazijn (el) | 1.5 | 3 | 4.5 | 6 | 7.5 | 9 |
| Suiker (tl) | 1½ | 3 | 4½ | 6 | 7½ | 9 |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 g |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 2772 / 663 | 483 / 115 |
| Vet totaal (g) | 23 | 4 |
| Waarvan verzadigd (g) | 4,1 | 0,7 |
| Koolhydraten (g) | 77 | 13 |
| Waarvan suikers (g) | 26,8 | 4,7 |
| Vezels (g) | 8 | 1 |
| Eiwit (g) | 34 | 6 |
| Zout (g) | 2,9 | 0,5 |

ALLERGENEN

1) Glutenbevattende granen 6) Soja 11) Sesam

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Neem gerust contact op via de website of via onze social-mediakanalen.

