



VARKENSHAAS MET AZIATISCHE ZOETPITTIGE SAUS MET PITTEN-KRUIDENRIJST EN BIMI MET PAKSOI IN VISSAUS

• SPECIAAL INGREDIËNT •



VARKENSHAAS

*Dit is het meest malse deel van het varken.
Het vlees bak je eerst kort aan op hoge
temperatuur en niet te lang, zodat het wel
lekker bruin wordt, maar niet uitdroogt.*



Varkenshaas *



Rode peper *



Knoflookteen



Paksoi *



Verse gember



Persinaasappel



Sojasaus



Steranijs



Sesamzaad



Pittenmix



Zilvervliesrijst



Bimi *



Vissaus



Verse koriander *



Verse munt *



Bosui *



Limoen



55 min



Veel handelingen



Eet binnen 3 dagen

Varkenshaas is een bijzonder mals stukje vlees van het varken en combineert perfect met de zoetpittige saus die je erbij maakt. Zowel de saus als de groenten kom je vaak tegen in de Aziatische keuken. Bimi is een neefje van de broccoli en past goed bij de frisse, iets scherpe paksoi.

BENODIGDHEDEN

Rasp, steelpan, hapjespan met deksel, koekenpan, pan met deksel en ovenschaal.
Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaas met Aziatische zoetpittige saus**.



1 VOORBEREIDEN

Verwarm de oven voor op 180 graden en haal de **varkenshaas** uit de koelkast. Kook 100 ml water per persoon voor de saus. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd fijn en pers de **knoflook** of snijd fijn. Verwijder de steelaanzet van de **paksoi** en snijd de **paksoi** in repen. Rasp de **gember** fijn en pers de **sinaasappel** uit.



4 VARKENSHAAS BAKKEN

Wrijf ondertussen de **varkenshaas** in met peper en zout. Verhit de roomboter in dezelfde koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaas** in 3 – 4 minuten rondom bruin. Leg de **varkenshaas** in een ovenschaal, schenk het bakvet eroverheen en bak 7 – 9 minuten in de oven, of tot hij gaar is ★★.

★★TIP: Varkenshaas kun je rosé eten en mag dus nog roze zijn vanbinnen.



2 SAUS MAKEN

Voeg de **gember, rode peper, knoflook, sojasaus, steranijs**, bruine suiker en 25 ml **sinaasappelsap** per persoon toe aan een steelpan. Verwarm 1 – 2 minuten op middellaag vuur tot de suiker gesmolten is. Voeg het kokende water toe, verkruiemel er ½ bouillonblokje per persoon boven, verhoog het vuur en laat in 10 – 12 minuten tot de helft inkoken. Houd op zeer laag vuur warm ★.



5 BAKKEN EN SNIJDEN

Verhit ondertussen de olijfolie in dezelfde hapjespan met deksel op middelmatig vuur. Voeg de **bimi**, de **vissaus** en 25 ml water per persoon toe. Bak 6 – 12 minuten. Haal halverwege de deksel van de pan, voeg de **paksoi** toe en bak, onafgedekt, mee ★★★. Snijd ondertussen de **koriander** grof, de **munt** in reepjes, de **bosui** in fijne ringen en de **limoen** in parten.

★★TIP: Voeg extra sinaasappelsap of bouillon toe wanneer de saus te dik wordt. Haal vlak voor serveren de steranijs uit de pan.



3 ROOSTEREN EN KOKEN

Verhit ondertussen een hapjespan met deksel (het deksel gebruik je in stap 5) en een koekenpan op hoog vuur en rooster de **sesamzaadjes** en de **pittenmix** in afzonderlijke pannen tot ze goudbruin worden. Haal uit de pannen en bewaar apart. Breng 250 ml water per persoon aan de kook in een pan met deksel voor de zilvervliesrijst en kook de **rijst** in 12 – 15 minuten gaar. Giet af indien nodig en laat, afgedekt, uitstomen.



6 SERVEREN

Snijdt de **varkenshaas** in plakken. Meng de **zilvervliesrijst** met de **pittenmix**, de **verse kruiden**, peper en zout. Verdeel de **rijst** over de borden en garneer met de **bosui**. Schep de **bimi** en **paksoi** ernaast en bestrooi met het **sesamzaad**. Serveer met de **varkenshaas** en garneer met de **limoenparten**. Schenk een beetje **sous** over de **varkenshaas** en serveer de rest aan tafel.

★★★TIP: Houd je niet van knapperige groente? Je kunt het deksel ook langer op de pan laten, dan wordt de bimi zachter.

1-6 PERSONEN INGREDIËNTEN

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|----------------------------------|------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Varkenshaas (140 g) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Rode peper (st) * | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Knoflookteen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Paksoi (st) * | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Verse gember (cm) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Persinaasappel (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Sojasaus (ml) 1) 6) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Steranijs (st) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Sesamzaad (g) 11) 19) 22) | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Pittenmix (g) 19) 22) 25) | 15 | 30 | 45 | 60 | 75 | 90 |
| Zilvervliesrijst (g) | 85 | 170 | 250 | 335 | 420 | 500 |
| Bimi (g) * | 80 | 160 | 240 | 320 | 400 | 480 |
| Vissaus (ml) 4) | 10 | 20 | 30 | 40 | 50 | 60 |
| Verse koriander & munt (g) 23) * | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Bosui (st) * | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Limoen (st) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Zelf toevoegen | | | | | | |
| Bruine suiker (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Groentebouillonblokje (st) | ½ | ¼ | ¾ | ½ | ¾ | ¾ |
| Roomboter (el) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Olijfolie (el) | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 | 3½ |
| Peper & zout | naar smaak | | | | | |

* in de koelkast bewaren

| VOEDINGSWAARDEN | PER PORTIE | PER 100 G |
|-----------------------|------------|-----------|
| Energie (kJ/kcal) | 3853 / 921 | 445 / 106 |
| Vetten (g) | 39 | 5 |
| Waarvan verzadigd (g) | 13,1 | 1,5 |
| Koolhydraten (g) | 89 | 10 |
| Waarvan suikers (g) | 19,5 | 2,3 |
| Vezels (g) | 10 | 1 |
| Eiwit (g) | 47 | 5 |
| Zout (g) | 5,0 | 0,6 |

ALLERGENEN

1) Gluten 4) Vis 6) Soja 11) Sesam
Kan sporen bevatten van: 19) Pinda's 22) Noten 23) Selderij
25) Sesam

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

