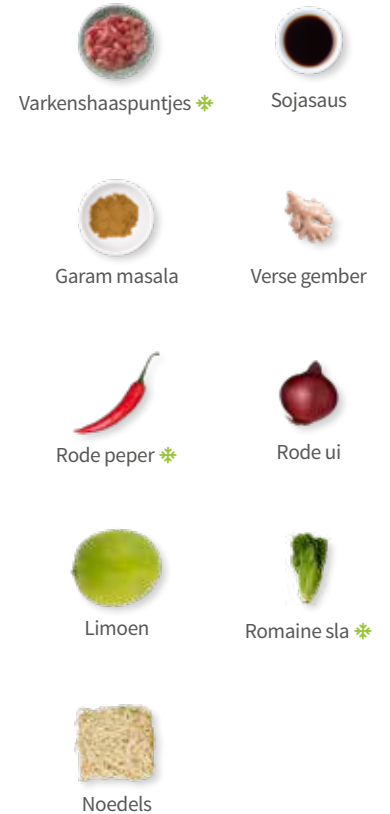




VARKENSHAASPUNTJES IN ZOETE MARINADE

Met noedels en gebakken romaine sla



Totaal: **30-35** min.

Lactosevrij

Gemakkelijk

Caloriefocus

Eet binnen **5** dagen

Vandaag marineer je het vlees zelf in garam masala. Dit is een geroosterd specerijenmengsel uit India dat bestaat uit onder andere steranijs, korianderzaad, komijn, karwijzaad, chili en kaneel. De romaine sla bak je, dat klinkt misschien gek, maar doordat het blad vrij stevig is leent deze slasoort zich daar perfect voor.

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Hapjespan, kom, rasp, koekenpan en pan.

Laten we beginnen met het koken van de **varkenshaaspuntjes in zoete marinade**.



1 MARINEREN

Snijd de **varkenshaaspuntjes** in gelijke stukken en meng in een kom met de ketjap ★, olijfolie, **sojasaus** en **garam masala**. Laat minimaal 15 minuten marineren. Breng een pan met ruim water aan de kook voor de **noedels**.



2 SNIJDEN

Schil ondertussen de **gember** en rasp of snijd fijn. Verwijder de zaadlijsten van de **rode peper** en snijd de **rode peper** fijn. Snipper de **rode ui**. Snijd de **limoen** in parten. Snijd de **romaine sla** fijn ★★.

★★**TIP:** Je bakt de romaine sla maar kort mee met de noedels. Snijd hem daarom goed fijn, anders blijft hij rauw.



3 GROENTEN BAKKEN

Kook de **noedels** 2 – 3 minuten. Giet af en spoel met koud water zodat de **noedels** niet verder garen en niet aan elkaar gaan plakken. Het is niet erg wanneer de **noedels** afkoelen. Verhit de zonnebloemolie in een hapjespan op middelmatig vuur en fruit de **ui** met de **rode peper** en de **gember** 3 – 4 minuten 🍯. Schep de **romaine** erbij en roerbak tot deze begint te slinken. Breng op smaak met zout en peper.



4 VARKENSHAASPUNTJES BAKKEN

Verhit ondertussen een koekenpan op middelhoog vuur en bak de **varkenshaaspuntjes** met alle marinade 3 – 4 minuten (je bakt de marinade mee, waardoor je geen extra olie nodig hebt). Schep de **varkenshaaspuntjes** uit de pan. Blus de marinade af met 50 ml water per persoon en kook 1 minuut in.

🍯**TIP:** Houd je van pittig? Voeg dan naar smaak meer rode peper toe.



5 MENGEN

Schep de **noedels** door de pan met **romaine**, verwarm kort en breng op smaak met peper en zout.

★**TIP:** Marineren zorgt ervoor dat het vlees zacht wordt. Heb je de tijd, marineer het vlees dan langer, of zelfs al de avond van tevoren!



6 SERVEREN

Verdeel de **noedels** over de borden, schep de **varkenshaaspuntjes** erop en schenk de marinade-saus erover. Knijp de **limoenparten** naar smaak uit over het gerecht.

★**TIP:** Geen ketjap in huis, maar wel sojasaus? Maak dan een marinade van 1 el olijfolie, 1½ el sojasaus, 1 tl garam masala en 1½ tl honing (hoeveelheden per persoon).

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Varkenshaaspuntjes (g) *	120	240	360	480	600	720
Sojasaus (el) 1) 6)	½	1	1½	2	2½	3
Garam masala (tl)	1	2	3	4	5	6
Verse gember (cm)	1	2	3	4	5	6
Rode peper (st) *	¼	½	¾	1	1¼	1½
Rode ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Limoen (st)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Romaine sla (krop) *	½	1	1½	2	2½	3
Noedels (g) 1) 17) 20)	75	150	225	300	375	450
Zelf toevoegen						
Olijfolie (el)	1	2	3	4	5	6
Ketjap manis (el)	1½	3	4½	6	7½	9
Zonnebloemolie (el)	½	1	1½	2	2½	3
Peper & zout	naar smaak					

* in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

Energie (kJ/kcal)	2801 / 670	538 / 129
Vet totaal (g)	23	4
Waarvan verzadigd (g)	3,8	0,7
Koolhydraten (g)	76	15
Waarvan suikers (g)	15,5	3,0
Vezels (g)	7	1
Eiwit (g)	37	7
Zout (g)	3,5	0,7

ALLERGENEN

1) Gluten 6) Soja

Kan sporen bevatten van: 17) Eieren 20) Soja

📺**TIP:** Let je op je calorie-inname? Kook dan 50 g noedels per persoon. De overige noedels kun je verwerken in een bouillon, of een salade met bijvoorbeeld sla, komkommer, sojasaus, honing en azijn.

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 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).