

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
200 gr varkenshaas
2 eetlepels ketjap manis
2 eetlepels sojasaus
2 eetlepels honing
een halve theelepel sambal oelek
1 eetlepel sesamzaad

OOSTERSE VARKENSHAASSPIESJES

Bevat per portie: Kcal: 206 | Eiwit: 23,9 gr | Koolhydraten: 6,9 gr | Vet: 6,1 gr | Vezels: 0,1 gr

ZO MAAK JE HET

• Doe alle ingrediënten voor de marinade in een (afsluitbaar) bakje en roer het door elkaar.
• Snij de varkenshaas in blokjes en roer deze door de marinade.
• Laat de varkenshaas een paar uur marineren (in de koelkast).
• Verhit een scheutje olijfolie in een wok of koekenpan en bak de varkenshaas een minuut of 5 aan. Van buiten is ie dan mooi donker en van binnen nog net roze. Iets korter of langer bakken (naar eigen smaak) kan natuurlijk.
• Rijg de blokjes aan een spiesje, strooi er eventueel nog wat sesamzaad over en serveer ze.

TIPS EN TRICKS

• Begin met bakken op flink hoog vuur. Maar blijf wel goed opletten. Zowel honing als ketjap brandt vrij snel aan. Heb je het idee dat het te hard gaat dan zet je het vuur wat lager.
• De spiesjes zijn optioneel Als je gasten krijgt ziet het er mooi uit, maar als je alleen (met het gezin) eet kun je ook gewoon de pan met varkenshaasblokjes op tafel zetten. Blijven ze nog lekker warm ook!
• Dit is de basisvariant van de marinade. Voor een nog uitgebreidere smaak kun je wat knoflookpoeder, uienpoeder en gemberpoeder toevoegen. Ik zou het er niet speciaal voor kopen, maar als je het hebt is het mooi meegenomen.
• Dit gerecht kun je ook prima maken met kipfilet of biefstuk.