

Thaise wok met varkensgehakt, kool & chili

totale tijd **25 min.** 10 min. voorbereidingstijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):
2.512 kJ / 600 kcal

Vetten: **38 g** Eiwitten: **40 g**
Koolhydraten: **21 g**

INGREDIËNTEN

2 porties

300 g	varkensgehakt
100 g	kool
2	sjalotten
4	knoflooktenen
2	chilipepers
150 g	boterbonen
4 el	olie om te bakken (bv. raapzaadolie)
15 g	versgemalen gember
1 bos(je)	Thaise basilicum (bewaar enkele blaadjes voor garnering)
100 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus</u>
1 el	vissaus
1,5 el	oestersaus (optioneel)

VOORBEREIDING

Stap 1

Hak de kool fijn. Snijd de sjalotten in reepjes. Hak de knoflook en chilipeper fijn. Snijd de boterbonen in stukjes van 2-3 cm.

Stap 2

Verhit olie in de pan. Voeg de sjalotten en chilipeper toe en bak tot de sjalotten zacht en bruin worden. Voeg aan het eind van de baktijd de knoflook en gember toe.

Stap 3

Rul het gehakt. Bak op hoog vuur tot het vlees aan alle kanten bruin is. Voeg na 2 minuten de kool en boterbonen toe en bak 2 minuten samen met het vlees. Voeg de Thaise basilicumblaadjes toe en bak tot ze slinken. Voeg Kikkoman Sojasaus, vissaus en oestersaus toe en meng goed.

Stap 4

Serveer gegarneerd met de overige Thaise basilicum.