

# Makkelijk recept voor varkenssteaks met Aziatische gembersaus

totale tijd **25 min.** 10 min. voorbereidingstijd 60 min. marineertijd 15 min. kooktijd

Voedingswaarde (per portie):  
**1593 kJ / 380 kcal**

Vetten: **22 g** Eiwitten: **31,7 g**  
Koolhydraten: **10,6 g**

## INGREDIËNTE

### N

**4 porties**

**4 eetlepels** Kikkoman Mirin-Stijl Zoet  
Koken Kruiden

**4 eetlepels** Kikkoman Natuurlijk  
Gebrouwen Sojasaus

**1 eetlepel** geraspte gember

**4 eetlepels** sake (of witte wijn)

**600 g** varkenslende (elk 150 g)

Olie om te bakken

**Voor de garnering**

**4** groene asperges

**4** lente-uitjes

## VOORBEREIDING

### Stap 1

Doe de Mirin, sojasaus, geraspte gember en sake samen met het vlees in een diepvrieszak en laat het ongeveer 1 uur op kamertemperatuur marineren.

### Stap 2

Maak de groene asperges en de lente-uitjes schoon en blancheer ze.

### Stap 3

Haal het vlees uit de marinade en dep het droog. Zet de marinade opzij.

### Stap 4

Doe de gemarineerde steaks in een verwarmde pan met een beetje olie en bak ze zo'n 3 minuten op middelhoog vuur. Als één kant goed gekarameliseerd is, draai ze dan om en laat ze nog eens 3 minuten bakken. Voeg nu de marinade toe op laag vuur en kook het in samen met het vlees gedurende 2 minuten. Als de saus is ingekookt en glanst, plaats je de steaks met de groenten op de borden en kan je het geheel serveren.