

# Veldvers Recept

## WOK MET VARKENSGBRAAD EN VELDVERSE GROENTEN

Dit recept is een heerlijk en goed vullend lente- of herfstrecept. Je verwerkt er een resem aan groenten in die ervoor zorgen dat dit een lekkere (en gezonde) maaltijd is.

### Bereiding

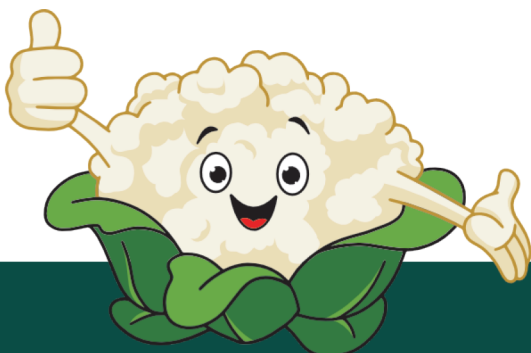
- Snijd het varkensvlees in kleine blokjes. Doe het in een kom met de sojasaus, laurier, korianderbolletjes en een mespunt gemberpoeder. Dek af en laat een paar uur - of beter nog een nacht - marineren.
- Snijd de gepelde ui in ringen. Snipper de lente-uitjes fijn. Spoel de sojascheuten onder de koudwaterkraan.
- Blancheer de peultjes of de boontjes 2 minuten in gezouten water. Snijd de champignons in plakjes. Verdeel de broccoli in roosjes. Snijd de paksoi in reepjes.
- Roerbak het vlees en de ui 3 minuten in sesamololie. Doe er de peultjes (of boontjes), de champignons en de broccoli bij. Roerbak 2 minuten. Voeg de paksoi en de sojascheuten toe en roerbak 2 minuten. Doe er de lente-uitjes bij en roerbak 1 minuut.
- Kruid naar smaak bij met peper.

### Ingrediënten (4 pers)

600 g varkensgebraad  
1 rode ui  
1 bosje lente-uitjes  
200 g sojascheuten  
200 g peultjes of sperzieboontjes  
200 g champignons  
1 kleine broccoli  
1 paksoi  
sesamololie  
1 flesje sojasaus  
2 blaadjes laurier  
enkele korianderbolletjes  
gemberpoeder  
gemberolie  
oestersaus  
peper

Serveren maar!

Recept: Libelle Lekker



**Hoe kan je iets met liefde koken,  
wat zonder liefde is geproduceerd?**

*Loesje*