

Ingrediënten voor 4 personen

1 theelepel suiker 1 teentje
knoflook (fijngehakt) 2 eetlepels
ketjap manis 2 deciliter
sinaasappelsap (vers) 500 g
hamlappen 2 eetlepels boter 2
eetlepels zonnebloem olie snufje
peper 8 takjes tijm (vers)

Tijd: 0-10 min.
Keuken: Belgisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Hamlap a l'orange

Vorbereiding

Snijd het vlees in grove stukken. Maak in een kom een marinade van jus d'orange, sojasaus, suiker, knoflook, peper en tijm. Schenk de marinade over het vlees en laat deze ca. 30 minuten intrekken.

Bereidingswijze

Dep het vlees zo goed mogelijk droog en bewaar de marinade. Verhit boter en olie in een grote koekenpan met anti-aanbaklaag en bak hierin het vlees rondom bruin. - Giet vervolgens de marinade over het vlees en laat het gerecht ca. 10 minuten sudderen tot het vlees gaar is. - Neem het vlees uit de pan en leg dit op een voorverwarmde schaal. Zeef de marinade, kook deze in ca. 3 minuten tot 1/3 van de oorspronkelijke hoeveelheid in. Giet de ingekookte marinade over de hamlappen. - Lekker met couscous en gesneden Chinese kool met kerriepoeder.