

Runderstoofpotje



165 minuten



1 persoon



VOEDINGSWAARDE

Energie	368 Kcal
Koolhydraten	12.5 g
Eiwitten	28.5 g
Vet	20.9 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 1 PowerSlim ontbijtkoek
- 40-50 g magere runderlap, in blokjes
- 100 g champignons, in kwarten
- 1 el olijfolie
- 0,25 ui, gesnipperd
- 2 tl tomatenpuree
- 3 zilveruitjes
- 200 ml runderbouillon
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl verse tijm
- 1 blaadje laurier

BEREIDINGSWIJZE

Verhit de olie in een braadpan. Fruit de ui en knoflook aan en voeg de stukjes magere runderlap toe. Voeg vervolgens de laurier, tijm en tomatenpuree toe en bak kort mee. Blus af met de bouillon. Zet het vuur laag met de deksel op de pan en laat 2 uur zacht sudderen. Roer af en toe door en voeg water toe indien nodig. Laat de laatste 30 minuten de zilveruitjes en champignons mee garen. Voeg de laatste 10 minuten de ontbijtkoek toe, door deze over het vlees te verkruiden. Roer door tot dat het een glad mengsel is. Verwijder het laurierblad voor het serveren.

TIP: LEKKER MET
EEN FRIS-ZURE
KOMKOMMERSALADE.