

Runderstoofpotje met PS. food & lifestyle ontbijtkoek



490 minuten



4 personen



VOEDINGSWAARDE

Energie	279 Kcal
Koolhydraten	12.2 g
Eiwitten	37.2 g
Vet	7.7 g
Vezels	0 g

Voedingswaarde per persoon

INGREDIËNTEN

- 4 zakjes PS. food & lifestyle aardappelpuree
- 1 PS. food & lifestyle ontbijtkoek
- 200 g runderribblappen in stukjes
- 400 g champignons in kwarten
- 1 ui, gesnipperd
- 12 zilveruitjes
- 250 ml runderbouillon
- 4 teentjes knoflook, fijngehakt
- ½ blikje tomatenpuree
- 3 tl tijm
- 2 blaadjes laurier
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Doe de ui, knoflook, zilveruitjes en de champignons in de slowcooker. Doe de stukjes vlees erbij en breng op smaak met peper en zout. Verkruimel de ontbijtkoek eroverheen en giet de bouillon erbij. Voeg de tomatenpuree, tijm en de blaadjes laurier toe en roer goed door. Zet de slowcooker 8 uur op de lage stand. Bereid ondertussen de aardappelpuree. Schep het gerecht met de schuimspaan uit de slowcooker, zodat de bouillon in de slowcooker blijft. De bouillon kun je dan als heerlijke 'jus' gebruiken bij de aardappelpuree.

TIP: VERVANG 200 G CHAMPIGNONS DOOR 200 G RODE KOOL (MET APPELTJES VANAF FASE 2A). VOEG DE RODE KOOL NIET TOE AAN DE SLOWCOOKER, MAAR BEREID DEZE APART.