



1A+1B

Vlees

Stoofvlees met rode kool



Bereidingstijd

160 minuten



Porties

Voor 1 persoon

Bereidingswijze

- 1 Kruid het vlees met peper en zout en braad het in $\frac{1}{2}$ el olie rondom bruin in een braadpan. Doe zoveel water in de pan dat het vlees net onder staat en draai het vuur laag. Circa $2\frac{1}{2}$ uur laten sudderen. Smoor ondertussen de rodekool met $\frac{1}{2}$ el olie en de zoetstof, kaneel en rode wijnazijn.

Ingrediënten

- ☐ 120-150 g mager runderstoofvlees
- ☐ 100 g verse rode kool, fijngesneden
- ☐ 1 el olijfolie
- ☐ 2 el rode wijnazijn
- ☐ 1 el (vloeibare) zoetstof
- ☐ 1 tl kaneel
- ☐ Peper
- ☐ Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	321 kcal
Koolhydraten	3 g
Vet	21 g
Eiwit	26 g