

RUNDVLEES MET WINTERGROENTEN

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

400 gram rundstoofvlees

Een snuifje peper

2 eetlepels Becel light margarine

2 eetlepels tomatenpuree

Een snuifje tijm

2 uien

4 stengels bleekselderij

2 wortels

2 pastinaken

Stuk koolraap

Stuk knolselderij

8 zoete aardappelen

BEREIDINGSWIJZE

Bestrooi het rundstoofvlees met peper.

Bak het vlees met de Becel light margarine aan alle kanten bruin.

Bak de tomatenpuree kort mee.

Voeg 200 ml warm water en tijm toe en stoof het vlees 1 uur lang

Maak de groenten schoon. Versnipper de uien. Snijd de bleekselderij in boogjes, de wortels pastinaak in plakken en de koolraap en koolselderij in blokken.

Voeg vervolgens de groenten bij het vlees en stoof het geheel nog eens 20 minuten gaar.

Schil de zoete aardappelen. Kook de zoete aardappelen gaar in kokend water ca 20 minuten. Voeg de aardappelen vervolgens toe bij de stoofpot.⁴⁸

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

363 Kcal – 26,65g EW – 9,45 g V – 39.2g KH

SMAKELIJK!