STOOFPOTJE MET RUNDVLEES

Wat heb je nodig voor 4 personen?

400 gram sukadelappen
400 gram tomaten
2 uien
2 grote winterpenen
400 gram kastagnjechampignons
3 laurierblaadjes
1 kaneelstokje
1 eetlepel Italiaanse kruiden
½ eetlepel paprikapoeder
1 bouillonblokje
2 teentjes knoflook
1 eetlepel olie

Zo maak je het

1. Snijd de sukadelappen in blokjes en de uien in halve ringen.
2. Doe een eetlepel olie in een grote hapjespan (met deksel) en fruit hierin de ui even kort aan.
3. Als de ui glazig is, voeg je het rundvlees, de Italiaanse kruiden, het paprika-

poeder, de laurierblaadjes en het kaneelstokje toe. Bak het geheel voor een minuut of 5.
4. Snijd ondertussen de tomaten in stukjes. Als het rundvlees aan de buitenkanten dicht is geschroeid voeg je de tomatenblokjes en de geperste knoflook toe. Roer alles weer even goed door.
5. Voeg daarna het bouillonblokje toe en breng het geheel zachtjes aan de kook en laat het ongeveer 2 uur op heel laag vuur pruttelen met de deksel op de pan.
6. Snijd ondertussen de wortelen in stukje en de champignons in plakjes. Voeg deze als het vlees 2 uur geprutteld heeft toe en roer het goed door.
7. Laat het nog 40 minuten met de deksel op de pan door pruttelen. Na 40 minuten laat je het nog ongeveer 20 minuten zonder deksel pruttelen zodat het stoofpotje wat minder nat wordt. Is het mengsel wel al naar je wens, houd dan wel de deksel op de pan.
8. Haal het kaneelstokje en de laurierbladeren uit het mengsel en serveer.

Eet smakelijk!

Tip: Wil je afvallen gebruik dan in plaats van sucadelappen magere runderlappen, deze zijn nog magerder. Serveer dit gerecht met Naanbrood. Maak dit tijdens het laatste half uurtje pruttelen klaar. Gebruik tijm en rozemarijn of Italiaanse kruiden als kruiden in het Naanbrood. Je kan het stoofpotje ook prima eten met gekookte aardappelen of rijst. Geen tijd om te koken? Maak het de avond ervoor klaar en warm het alleen even op. Als het stoofpotje even gestaan heeft is het nog lekkerder. Vries eventueel een deel in, zodat je het later nog een keer kan eten.

Voedingswaarde per persoon

Energie	292 kcal
Eiwit	26,3 gram
Koolhydraten	26,1 gram
Vet	10,1 gram
Vezels	7 gram
Zout	0,5 gram