PS. food & lifestyle

FASE 1

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 PS. food & lifestyle ontbijtkoek
- 40-50 g magere runderlap, in blokjes
- 100 g champignons, in kwarten
- 1 el olijfolie
- ¼ 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 verkruimelen. Roer door tot dat het een glad mengsel is. Verwijder het laurierblad voor het serveren.

TIP: LEKKER MET EEN FRIS-ZURE KOMKOMMERSALADE.