2C Vlees

Aardappelpuree met stoofvlees

Bereidingstijd
130 minuten

Porties
Voor 1 persoon

Bereidingswijze

1. Snijd de runderlappen en wortel in stukken, champignons in plakjes, snipper de ui en pers de knoflook. Breng het vlees op smaak met peper en zout. Verhit de roomboter in een braadpan en fruit de ui en knoflook. Voeg het vlees toe en braad rondom bruin. Doe zoveel water in de pan dat het vlees net onderstaat. Voeg de bouillon, balsamicoazijn en wortel toe en draai het vuur laag. Laat circa 2 uur sudderen. Voeg het laatste uur de champignons toe. Bereid de aardappelpuree volgens de aanwijzingen op de verpakking en serveer met het stoofvlees en de groenten. Garneer met de peterselie.

Ingrediënten

- [ ] 1 zakje PS. food & lifestyle aardappelpuree
- [ ] 1 tl PS. food & lifestyle kruidenbouillon
- [ ] 40-50 g magere runderlappen
- [ ] 75 g wortel
- [ ] 150 g champignons
- [ ] 1 el balsamicoazijn
- [ ] ¼ ui
- [ ] ½ teentje knoflook
- [ ] 1 el roomboter
- [ ] 1 takje peterselie
- [ ] Peper
- [ ] Zout

Voedingswaarden per persoon

Energie	**309 kcal**
Koolhydraten	**13 g**
Vet	**11 g**
Vezels	**5 g**
Eiwit	**34 g**