

Mediterraan stoofpotje met rundvlees en groente



Ingrediënten 4 personen

- 600 gr runder(stoof)lappen
- 1 groene paprika
- 2 uien
- 4 teentjes knoflook
- 1 klein Spaans pepertje (zonder zaad)
- 250 gr verse champignons
- 2 stengels bleekselderij (halve ringen)
- 1 courgette
- 1 brocolli
- 1 prei
- 4 tl tomatenpuree
- ½ bakje cherry tomaatjes (gehalveerd)
- Zeezout
- Zwarte peper
- 2 laurierbladen
- 1 ½ t basilicum
- 1 t rozemarijn
- 1 t dragon
- 1 t tijm
- 1 t oregano
- 2 el vers gesnipperde peterselie
- 50 gr roomboter
- 3 el olijfolie
- ½ el rijstazijn
- 200 ml warme runderbouillon

Bereidingswijze

- Snij het rundvlees in blokken, kruid het met wat peper en zout uit de molen.
- Snij de groente in blokjes, de champignons in plakjes, snipper de knoflook, het kleine pepertje en de peterselie fijn (deze even apart zetten).
- Doe boter en olijfolie in een hapjespan of braadpan met deksel, laat smelten, voeg beetje bij beetje de blokjes vlees toe en roerbak ze rondom bruin. Op het laatste fruit je de ui en knoflook even mee totdat het glazig is. Dan afblussen met de rijstazijn.
- Dan de warme runderbouillon erover gieten totdat het net onder staat, cherry tomaten toevoegen, gedroogde kruiden, laurierbladen, bleekselderij en het pepertje gesnipperd toevoegen. Al die smaken krijgen de kans om lekker in dat vlees te trekken.
- Tenslotte de champignons, paprikablokjes, prei en tomatenpuree toevoegen en lekker 2,5 uur laten pruttelen. Zorg er wel voor dat het niet droog komt te staan, voeg desnoods nog wat bouillon toe.
- Voeg na 2,5 uur de brocolli en courgette toe en laat het geheel nog 10 minuten doorpruttelen.
- Haal de laurierbladen eruit en serveer het apart van de pasta of aardappelpuree.

TIP: de volgende dag is het gerechtje nog veel lekkerder en is ook prima in te vriezen.

In fase 1 en 2 heerlijk over de aardappelpuree, penne of fusili van PowerSlim. Vanaf fase 3 en gewichtsbehoud heerlijk over volkorenpasta, Penne, Tagliatella of over aardappelpuree en strooi er eventueel wat Parmezaanse kaas over.

Bron: <https://lekkertafelen.nl/recepten/heerlijk-mediterraan-stoofpotje-met-rundvlees-en-groente/>
Aangepast zodat het past binnen het voedingspatroon van PowerSlim.