

GEHAKTHACHEE MET PUREE



2 personen / 403 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1½ ui (150 gram)
- 12.5 gram ongezouten roomboter
- 150 gram rundergehakt
- ½ eetlepel azijn
- 1 kruidnagel
- 1 zakje jus rundvlees (19 gram)
- 250 ml kokend kraanwater (voor hachee)
- 200 gram verse of voorgesneden snijbonen
- 1 zakje aardappelpuree à la minute naturel (bereid 400 gram)
- zout

Bereiding:

Laat het water samen met zout koken voor de snijbonen, kook de snijbonen in ~8 minuten beetgaar. Snipper ondertussen de uien grof. Verhit de boter in een hapjespan en fruit de ui 1 minuut. Voeg het gehakt toe en bak in 5 minuten rul. Doe de azijn, kruidnagel, de inhoud van de zakje rundvlees jus en het kokende water erbij. Laat op middelhoog vuur 6 minuten koken. Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de snijbonen af en verwijder de kruidnagel uit de hachee. Serveer met de aardappelpuree en de snijbonen.

GEHAKTHACHEE MET PUREE

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	403 kcal
Eiwit:	44,1 gram
Koolhydraten:	74,6 gram
- waarvan suikers:	11,8 gram
Vet:	34,0 gram
Vezels:	15,3 gram
Zout:	5,6 gram