

RUNDERRAGOUT MET RIJST

2 personen / 505 kcal per portie

Ingrediënten:

- 130 gram gele rijst
- 250 gram champignons
- 25 gram ongezouten roomboter
- 35 gram tarwebloem
- ½ pot krachtbouillon rund (350 ml, Struik)
- 200 ml water
- 200 gram fijne doperwten
- peper en zout



Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Veeg ondertussen de champignons schoon en snijd ze in kwarten. Verhit de boter in een hapjespan en bak de champignons 4 minuten op hoog vuur. Voeg de bloem toe en bak 2 minuten mee op middelhoog vuur. Voeg een halve pot krachtbouillon inclusief alle stukjes rundvlees toe en het water. Breng al roerend aan de kook. Laat de ragout nog 7 minuten zachtjes koken. Verhit ondertussen de inhoud van het blik doperwten. Giet af. Breng de ragout indien nodig op smaak met peper en zout. Verdeel de rijst, ragout en erwten over de borden.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	505 kcal
Eiwit:	18,6 gram
Koolhydraten:	70,2 gram
- waarvan suikers:	3,5 gram
Vet:	14,1 gram
Vezels:	11,3 gram
Zout:	5,4 gram