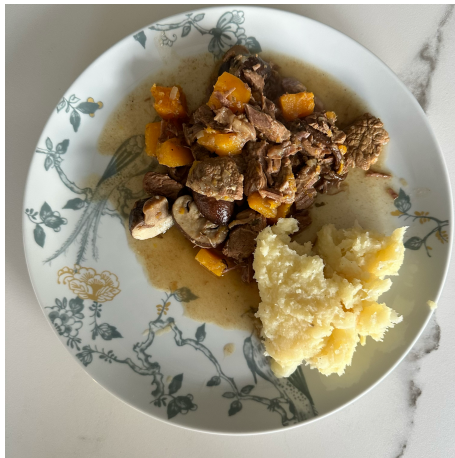


POMPOEN-SUKADESTOOF MET PADDENSTOELN EN PASTINAAKPUREE



2 personen / 536 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 1 middelgrote ui
- 1 teen knoflook
- 400 gram sukadelappen
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 gram paddenstoelen voor pasta
- ¼ runderbouillontablet
- 400 ml water
- 200 gram koelverse pompoenblokjes
- 400 gram pastinaken
- peper en (zee)zout

Bereiding:

Snijd de ui in halve ringen en de helft van de knoflook fijn. Snijd het vlees in stukken van ~ 2 cm en bestrooi met peper en eventueel (zee)zout. Verhit de olie in een braadpan en bak het vlees op hoog vuur in 3 min. rondom bruin. Neem het vlees uit de pan. Ris de blaadjes van de tijm en oregano uit het bakje paddenstoelen voor pasta. Bak de ui, fijngesneden knoflook, tijm en oregano 1 min. in het achtergebleven bakvet. Doe het vlees, bouillontablet en het water in de pan. Breng aan de kook, draai het vuur laag en laat met deksel op de pan op laag vuur 3 uur stoven. Halveer ondertussen alleen de champignons. Voeg ze de

POMPOEN-SUKADESTOOF MET PADDENSTOELEN EN PASTINAAKPUREE

laatste 30 minuten met de andere paddenstoelen en pompoenblokjes toe aan de stoof en breng opnieuw aan de kook. Haal de laatste 15 minuten de deksel van de pan. Breng de stoof op smaak met peper en eventueel (zee)zout. Schil ondertussen de pastinaak, snijd in blokjes van ongeveer 2 cm. Kook de pastinaak samen met de rest van de knoflook in een pan met water in 6 minuten gaar. Giet pastinaak en knoflook af en pureer met de staafmixer tot een gladde puree. Breng op smaak met peper en eventueel (zee)zout. Serveer de stoof met de pastinaakpuree.

Energie:	536 kcal
Eiwit:	50,0 gram
Koolhydraten:	33,4 gram
- waarvan suikers:	16,6 gram
Vet:	19,4 gram
Vezels:	14,2 gram
Zout:	2,5 gram