

# STOOFVLEES MET SINAASAPPELGREMOLATA

4 personen / 552 kcal per portie

## Ingrediënten:

- 1 sinaasappel
- 2 eetlepels olijfolie
- 700 gram ribbrunderlappen
- 1 ui
- 2 stengels bleekselderij
- 500 gram winterpeen
- 2 pakken tomatenblokjes (met basilicum en oregano) (à 390 gram)
- 10 gram platte peterselie
- 2 tenen knoflook
- 4 bolletjes / sneetjes casino wit



## Bereiding:

Boen 1 sinaasappel schoon, rasp de helft van de oranje schil en pers de vrucht uit. Snijd de ui grof en de bleekselderij in stukken. Snijd de winterpeen in reepjes. Verdeel de runderlappen in 4 stukken. Verhit de olie in een braadpan. Bestrooi de riblappen met peper en zout. Bak het vlees op hoog vuur rondom bruin. Voeg de ui, bleekselderij en winterpeen toe en bak al omscheppend 2-3 minuten mee. Voeg het sinaasappelsap en de tomaat toe. Breng aan de kook en stoof het vlees op laag vuur in 2-2½ uur met de deksel op de pan zacht en gaar. Snijd knoflook en peterselie fijn en meng dit in een kom met de sinaasappelrasp (dit mengsel heet gremolata). Breng het vlees op smaak met peper en zout. Top het af met de gremolata. Serveer met brood om in de saus te dopen.

## Voedingswaarde per portie:

|                    |           |
|--------------------|-----------|
| Energie:           | 552 kcal  |
| Eiwit:             | 41,8 gram |
| Koolhydraten:      | 33,8 gram |
| - waarvan suikers: | 16,6 gram |
| Vet:               | 23,2 gram |
| Vezels:            | 6,4 gram  |
| Zout:              | 0,9 gram  |