

LENTE STOOFPOT

4 personen / 500 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 700 gram riblappen
- 1 blikje bier (33cl)
- 200 gram wortelen
- 1 bos bleekselderij
- 500 gram krieltjes
- 2 uien
- 2 tomaten
- 2 laurierblaadjes
- 1 flinke eetlepel (gerookte) paprikapoeder
- 2 tenen knoflook
- half bouillonblokje
- pluk verse peterselie
- 20 gram roomboter
- 1 sneetje ontbijtkoek
- peper en zout



Bereiding:

Snijd de wortel in stukjes, rasp de bleekselderij schoon en snijd deze in stukjes, snijd de tomaten in blokjes en de ui ook in blokjes. Snijd de riblappen in stukken van ongeveer 2 cm. Neem een goede braadpan of hapjespan en smelt daarin de boter en wacht tot deze niet meer schuimt. Doe dan de ui en het vlees erbij, besprenkel het vlees royaal met paprikapoeder, peper en zout en bak goed om en om. Voeg dan de knoflook en tomaat toe, gevolgd door de helft van de wortel en bleekselderij. Roer alles goed door elkaar. Doe dan het halve bouillonblokje, de laurierblaadjes en het bier erbij, roer alles goed door elkaar en voeg dan gekookt water toe zodat het geheel onderstaat. Zet het vuur lager, en laat het geheel een flink aantal 3-5 uur pruttelen. Af en toe even roeren en kijken of er nog genoeg vocht is, zo niet dan even een kopje gekookt water toevoegen. 20 minuten voor einde kooktijd, voeg je de krieltjes en de rest van de wortel en selderij toe. Voeg voor wat verdikking een plak ontbijtkoek toe, laat deze meekoken. Schep de stoof op de borden en maak af met verse fijngehakte peterselie.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	500 kcal
Eiwit:	41,7 gram
Koolhydraten:	40,4 gram
- waarvan suikers:	10,5 gram
Vet:	15,0 gram
Vezels:	7,0 gram
Zout:	1,6 gram