

ITALIAANS STOOFVLEES MET PASTA ALL'UOVO

6 personen / 580 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 uien
- 4 tenen knoflook
- 900 gram lers runder sukadelap
- 2 eetlepels tarwebloem
- 20 gram koelverse Italiaanse kruidenmix
- 3 eetlepels traditionele olijfolie
- 70 gram tomatenpuree
- 500 gram trostomaten
- 300 ml droge witte wijn
- 1 citroen (schoongeboend)
- 20 gram verse platte peterselie
- 500 gram verse pappardelle all'uovo of tagliatelle all'uovo
- peper en zout



Bereiding:

Snipper de uien en snijd de knoflook fijn. Snijd de riblappen in stukken van 2 x 2 cm. Meng het vlees in een kom met peper, eventueel zout en de bloem. Wikkel om het bosje kruiden, van begin tot eind, een flink stuk keukentouw. Maak vast met een knoop. Verhit 1 eetlepel olie in een braadpan en bak de helft van het vlees bruin. Neem uit de pan. Voeg een nieuwe eetlepel olie toe en bak het 2^e deel van het vlees en neem deze ook uit de pan. Verwarm 1 eetlepel olie in de pan en fruit de ui en de helft van de fijngesneden knoflook op laag vuur 5 minuten. Zet het vuur hoger en voeg de tomatenpuree toe. Verwarm al roerend 1 min. Snijd de tomaten in blokjes. Voeg deze samen met de wijn, Italiaanse kruiden en het vlees toe aan het tomatenpureemengsel. Breng aan de kook. Laat op laag vuur 3-4 uur stoven, met de deksel op de pan, schep regelmatig om. Is de saus te dun, laat dan even zonder deksel inkoken op hoog vuur. Breng op smaak met peper en eventueel zout. Rasp de gele schil van de citroen. Snijd de peterselie fijn en meng met het citroenrasp en de rest van de knoflook. Dit mengsel heet gremolata. Bestrooi het vlees vlak voor het serveren met de gremolata. Kook de verse pasta volgens omschrijving op de verpakking.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	580 kcal
Eiwit:	41,8 gram
Koolhydraten:	53,9 gram
- waarvan suikers:	8,0 gram
Vet:	16,8 gram
Vezels:	4,7 gram
Zout:	1,3 gram

ITALIAANS STOOFVLEES MET PASTA ALL'UOVO
