

RUNDERVINKEN IN BIER

2 personen / 599 kcal per portie

Ingrediënten:

- 130 gram zilvervliesrijst
- 10 gram boter
- 2 rundervinken
- ½ ui
- 175 gram boerensoepgroenten
- 200 gram tomatenblokjes
- ¼ fles trappistenbier dubbel
- peper en zout



Bereiding:

Kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snipper de ui. Verhit in een braadpan de boter en bak het vlees rondom bruin. Schep het vlees uit de pan en fruit de ui en de groenten in het braadvet. Snijd het vlees in plakken. Leg de plakken terug in de pan en voeg de tomatenblokjes toe. Schenk het bier er voorzichtig bij. Breng aan de kook. Draai het vuur laag en stoof het vlees nog 10 minuten. Breng op smaak met peper en zout.

Voedingswaarde per portie:

Energie:	599 kcal
Eiwit:	24,8 gram
Koolhydraten:	60,2 gram
- waarvan suikers:	8,0 gram
Vet:	25,4 gram
Vezels:	5,3 gram
Zout:	2,4 gram