

RUNDERSTOOFPOT MET BIER

4 personen / 595 kcal per persoon

Ingrediënten

- 600 gram lerse runderlappen
- 2 theelepels chilivlokken of poeder
- 35 gram ongezouten roomboter
- 2 tenen knoflook
- 4 stengels bleekselderij
- 300 gram koolrapen (panklaar, zak)
- 1 vleesbouillontablet
- 330 ml Premium Pilsener
- 200 ml kraanwater
- 3 plakjes ontbijtkoek
- peper en zout



Bereiding:

Laat de runderlappen op kamertemperatuur komen en snijd in grove stukken. Bestrooi met zout, peper en chilivlokken of poeder. Verhit in braadpan boter en bak rundvlees in ca. 5 min. rondom bruin. Pel en snijd ondertussen de knoflook in plakjes. Schil de bleekselderij met de dunschiller, snijd in stukken van 2 cm en spoel af. Schep de knoflook, bleekselderij en koolraap door het vlees en bak ca. 3 min. zachtjes mee. Kruimel het bouillontablet erboven. Schenk langs de rand van de pan het bier en 200 ml warm water bij het vlees. Breng het geheel tegen de kook aan en laat het vlees afgedekt in ca. 2 1/2 - 3 uur zachtjes gaar stoven. Snijd de ontbijtkoek in blokjes en schep door het stoofvocht. Verwarm al roerend de stoofpot nog ca. 3 min. tot het vocht mooi gebonden is. Breng op smaak met zout en peper.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	595 kcal
Eiwit:	36,0 gram
Koolhydraten:	54,4 gram
- waarvan suikers:	11,5 gram
Vet:	22,4 gram
Vezels:	4,9 gram
Zout:	1,8 gram