



EEN VLAAMSE KLASSIEKER STOOFVLEES MET FRIETJES



4 pers. 90 min. Koolhydraatarm

Ingrediënten

- 1 snede bruin brood
- 600g rundsstoofvlees (mager)
- 3 wortelen
- 2 pastinaken
- 1 ui
- 1 eetlepel vloeibare margarine
- 250 ml water
- 200 ml bruin tafelbier
- 1 eetlepel Luikse siroop
- 1 eetlepel mosterd
- 1 bouillonblokje (vlees)
- 2 laurierblaadjes
- Tijm naar smaak



STAP 1

Snij de pastinaak en wortelen in kleine blokjes. Versnipper de ui.

STAP 2

Verhit de vloeibare margarine in een kookpot en bak het stoofvlees bruin. Voeg ook de ui toe en laat 5 minuten meestoven op een laag vuur met deksel.

Blus het geheel met het bruine tafelbier en schraap vervolgens de aanbaksels los.

STAP 3

Voeg vervolgens de eetlepel Luikse siroop en 2 laurierblaadjes toe.

Breng ook op smaak met tijm.

STAP 4

Voeg 250 ml water toe en verkruiemel het bouillonblokje in de kookpot. Laat het volledig oplossen en breng het geheel aan de kook op een hoog vuur.

STAP 5

Besmeer de snede brood met mosterd en leg deze vervolgens in de kookpot met de mosterdkant naar beneden. Laat 60 minuten sudderen op een laag vuur met het deksel op de pot.

STAP 6

Voeg na 60 minuten de blokjes pastinaak en wortel bij het stoofvlees en laat nog 30 minuten sudderen.

*Klaar
en smullen maar!*

VOEDINGSWAARDE 1 PERSOON

Energie	317 kcal
Vetten	6 gram
Koolhydraten	24 gram
Koolhydratenproporties	2 gram
Eiwitten	38 gram