

Lekker & gezond

Hou je van lekker eten maar wil je toch graag een gezonde maaltijd op tafel zetten?

Ben je af & toe de inspiratie een beetje kwijt?

DESSERTS

Ontbijt

Mookeails

OVENSCHOTELS

Eitjes

Sorbets — Ijsjes

SALADES

Soepen

VLEES & GEVOGELTE

Vis

Pasta

BARBECUE

Dan zijn deze kookboekjes ideaal voor jou!

Lekkere & gezonde recepten die je in een handomdraai op tafel hebt staan!

www.dietiste-inebosmans.be

Recept VAN DE MAAND

EENPANSGERECHT MET RUNDVLEES

Ingrediënten: (4 pers.)

400 gr rundsstoofvlees
600 gr aardappelen
600 gr wortelen
200 gr diepvrieserwten
1 liter rundsbouillon
2 eetlepels stoofvleeskruiden
vloeibare vetstof
maïszetmeel of bloem



Bereidingswijze:

Verhit 3 eetlepels vetstof in een grote ketel. Stoof het stoofvlees langs alle kanten mooi aan.

Schil de aardappelen en de wortelen. Snij de aardappelen in blokjes en de wortelen in schijfjes. Voeg ze toe aan het vlees.

Blus met rundsbouillon en voeg de diepvrieserwten toe. Kruid af met stoofvleeskruiden.

Breng het geheel aan de kook en laat gedurende 2 uur rustig sudderen.

Als de saus nog wat vloeibaar is, kan deze altijd gebonden worden met wat maïszetmeel of bloem.

Smakelijk!

Diëtiste Ine Bosmans