

DINNERLY



Rijke stoofpot met vegan rundvlees met tomaat, aardappel en wortel



ca. 45min



2 personen

Hand opsteken als je zin hebt in een stevige stoofpot! Als bij jou alle handen de lucht in gaan, zit je vandaag helemaal goed. Je zet namelijk een rijke runderstoof op tafel, met vegan rundvleesstukjes, wortel en aardappel. Die heerlijke ingrediënten breng je verder op smaak met onze fantastische Noord-Afrikaanse kruidenmix. Smullen maar!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 2 wortels
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,2}
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el plantaardige boter
- peper en zout
- suiker
- balsamicoazijn ³

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- dunschiller
- keukenrasp
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2), Zwaveldioxide en Sulfieten (3). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 553kcal, vet 12.9g, koolhydraten 69.8g, eiwit 32.8g



1. Groente bakken

Pel de **ui** en snipper grof. Schrob of schil de **wortels**, snij in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes. Smelt 1el plantaardige boter in een middelgrote kookpan. Bak de **ui** en **wortel** met ½tl zout op middelhoog vuur 6-10min, tot de **ui** glazig is.



2. Aardappels bakken

Schil de **aardappels** en snij in grove stukken. Voeg de **aardappels** en ½tl zout toe aan de kookpan en bak 5min mee, tot de **aardappels** aan de buitenkant beginnen te garen.



3. Groente op smaak brengen

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Blus de **aardappels** af met 1el balsamicoazijn. Voeg de **tomatenpuree**, de **kruidenmix**, de knoflook en een flinke snuf suiker toe en bak al roerend ca. 2min mee tot de pan begint te geuren en de **tomatenpuree** donkerder kleurt.



4. Stoofpot opzetten

Voeg de **vegan rundvleesstukjes** toe en bak ca. 1min mee. Schenk 500ml water in de pan en roer het **bouillonpoeder** erdoor. Breng de **stoofpot** aan de kook, zet het vuur lager, leg een deksel op de pan en laat het geheel 17-22min koken, tot de **aardappels** gaar zijn. Giet er nog wat water bij als de **stoofpot** te dik lijkt te worden.



5. Afmaken en serveren

Proef en breng de **stoofpot** verder op smaak met peper, zout en suiker. Schep de **stoofpot** in diepe borden of kommen en serveer.



6. Een andere textuur

Houd je van een compacte en romige stoofpot? Druk de aardappels dan voor het serveren voorzichtig plat met een aardappelstamper. Roer nog eens goed door en je gerecht krijgt ineens een andere verrassende textuur.