

DINNERLY



Rijke stoofpot met vegan rundvlees met tomaat, aardappel en wortel



ca. 45min



2 personen

Handen laten zien voor een stevige stoofpot! Als bij jou alle handen de lucht in gaan, zit het vandaag helemaal goed. Je zet namelijk een rijke runderstoof op tafel, met plantaardige rundvleesstukjes, wortels en aardappel. Die heerlijke ingrediënten breng je verder op smaak met onze fantastische Noord-Afrikaanse kruidenmix.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 2 wortels
- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 blikje tomatenpuree
- 2 zakjes Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,6}
- 1 zakje groentebouillonpoeder

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1el plantaardige boter
- 1el balsamicoazijn ¹⁷
- peper en zout
- suiker

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 (6), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 542kcal, vet 12.7g, koolhydraten 68.3g, eiwit 32.4g



1. Groenten bakken

Pel de **ui** en snipper 'm grof. Schil of schrob de **wortels**, halveer ze in de lengte en snij overdwars in dunne plakjes. Smelt 1el plantaardige boter in een middelgrote kookpan op middelhoog vuur. Voeg de **ui** en **wortel** toe met ½tl zout en fruit 6-10min, tot de **ui** heel glazig is.



2. Aardappels bakken

Schil de **aardappels** en snij in grove stukken. Voeg ze met nog eens ½tl zout toe aan de kookpan en bak 5min mee, tot de **aardappels** aan de buitenkant gaar binnen te worden.



3. Groenten op smaak brengen

Pel 2 tenen knoflook en rasp ze fijn. Meng 1el balsamicoazijn door de kookpan. Voeg de **tomatenpuree**, de **kruidenmix**, de knoflook en een flinke snuf suiker toe en bak al roerend ca. 2min tot de pan begint te geuren en de **tomatenpuree** wat donkerder is.



4. Stoofpot opzetten

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



5. Afmaken en serveren

Proef de **stoofpot** en voeg naar smaak peper, zout en evt. een snufje suiker toe. Schep de **stoofpot** in borden of kommen en serveer.



6. Een andere textuur

Als je de stoofpot graag nog iets dikker en romiger wil, kun je de aardappels voor het serveren voorzichtig platdrukken of uit elkaar duwen met een aardappelstamper. Roer nog eens goed door en je gerecht krijgt ineens een andere textuur.