

DINNERLY



Vegan stoofvlees met Toscaanse smaken op aardappelpuree



ca. 25min



2 personen

Vegan rundvlees gaat zo goed samen met Toscaanse klassiekers zoals cherrytomaten en kappertjes. Met dit recept maak je een eerlijk warm én origineel gerecht, geserveerd op zachte aardappelpuree.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1x vegan stoofvlees ^{1,2}
- 250g cherrytomaten
- 2 zakjes kappertjes
- 2 zakjes Italiaanse kruidenmix
- 10g verse bieslook

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1½el plantaardige boter
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan
- grote koekenpan
- dunschiller
- maatbeker
- vergiet
- aardappelstamper

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

ALLERGENEN

Gluten (1), Soja (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 679kcal, vet 36.6g, koolhydraten 57.4g, eiwit 28.4g



1. Aardappels koken

Breng ruim gezouten water voor de **aardappels** aan de kook in een middelgrote kookpan – ze hoeven niet helemaal ondergedompeld te zijn. Schil de **aardappels** en snijd ze in grove stukken. Kook ze in 15-20min gaar. Schep een kopje kookwater uit de pan en hou apart. Giet de **aardappels** dan af in een vergiet en zet ze in de pan opzij.



2. Stoofvlees bakken

Verhit een grote koekenpan op middelhoog vuur met 2el olijfolie. Voeg het **stoofvlees zonder saus** toe met een flinke snuf zout en bak ca. 5min, tot het bruin begint te worden. Halveer de **cherrytomaten** (gebruik bij voorkeur een gekarteld mes).



3. Smaakmakers toevoegen

Pel ondertussen 2 tenen knoflook en snij in heel dunne plakjes. Schep de knoflook, de **kappertjes** en de **kruidenmix** door de pan en bak ca. 1min tot het flink geurt. Voeg de **stoofvleessaus** toe met 125ml water en 1el azijn.



4. Cherrytomaten toevoegen

Voeg de **cherrytomaten** toe aan de pan en laat 3-5min koken tot ze zacht worden en uit elkaar beginnen te vallen. Roer regelmatig. Hak ondertussen de **bieslook** grof. Proef het **stoofvlees** en kruid naar smaak met peper en zout.



5. Puree stampen

Stamp de **aardappels** met 1½ plantaardige boter tot een **romige puree** – voeg evt. een scheutje **kookwater** toe om de consistentie aan te passen. Kruid met een flinke snuf peper en zout. Verdeel de **puree** over de borden, schep het **vegan stoofvlees** en de **tomaten** erop en bestrooi met de **bieslook**.



6. Vegan kaas, alstublieft!

Heb je nog een beetje vegan geraspte kaas in huis? Roer dit na het stampen door de puree om je gerecht nog romiger en smakelijker te maken.