

Recept

van de maand



Maand: februari

Jaar: 2025

Gestoofd rundvlees met rijst en wortelen

4 personen:

300 g runderribblappen (op kamertemperatuur)

Versgemalen peper

25 g ongezouten roomboter

50 ml witte wijnazijn,

50 ml kraanwater (warm)

2 laurierblaadjes

1 kruidnagel

2 uien

1 snee ontbijtkoek

1 el appelstroop

150 g (zilvervlies)rijst

400 g wortelen

1 eetlepel fijngehakte verse peterselie

Voedingswaarden per portie:

Energie	390	kcal
Eiwit	21	g
Vet	14	g
Waarvan verzadigd	7	g
Zout	0.33	g
Kalium	650	mg
Fosfaat	320	mg
Koolhydraten	43	g

Snijd het vlees in blokjes en bestrooi met peper. Verhit de helft van de boter in een braadpan en schep het vlees in de pan. Bak het vlees omscheppend tot het lichtbruin van kleur is.

Schenk de azijn en het warme water langs de wand van de pan bij het vlees. Voegt de laurierblaadjes en kruidnagel toe. Breng aan de kook en stoof het geheel gedurende 1 uur met de deksel op de pan.

Snipper de ui. Verhit de rest van de boter in een koekenpan en bak de ui in 5 min glazig. Snijd de ontbijtkoek in blokjes en schep met de uien, appelstroop en ontbijtkoek door het vlees. Stoof nog 1,5 uur .

Kook ondertussen de rijst volgens de verpakking gaar.

Boen de wortelen schoon of rasp ze met een dunschiller. Kook ze in ruim water in ca. 10 minuten gaar.

Verdeel het vlees, de rijst en wortelen over 2 borden. Bestrooi de wortelen met de peterselie.

Tip! Maak een grotere hoeveelheid vlees. Dit kun je goed invriezen en op een later moment weer opwarmen.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis