

Recept

van de maand



Maand: januari

Jaar: 2020

Zuurvlees

4 personen:

400 gram doorregen runderlappen
versgemalen peper
300 ml witte wijnazijn
300 ml water
1 laurierblad
2 kruidnagels
4 uien (ca. 400 gram)
50 g vloeibaar bak- en braadvet
½ eetlepel appelstroop
2 plakken ontbijtkoek
1 eetlepel aardappelmeel

Voedingswaarden per portie:

Energie	335	kcal
Eiwit	25	g
Vet	15	g
Waarvan verzadigd	2	g
Zout	0,28	g
Kalium	680	mg
Fosfaat	290	mg
Koolhydraten	21	g

Vorbereiding (1 dag van tevoren):

Snijd de runderlappen in grove stukken en bestrooi deze met peper.
Roer azijn, water, laurierblad en kruidnagels door elkaar in een kom. Schep het vlees erdoor.
Zet de kom afgedekt minimaal 12 uur in de koelkast.

Bereiding:

Pel de uien en snijd deze in ringen.
Snijd de ontbijtkoek in blokjes.
Haal het vlees uit de marinade en dep het droog met keukenpapier. Bewaar de marinade.
Verhit de boter in een braadpan en bak de uien lichtbruin.
Voeg daarna het vlees toe en bak dat rondom bruin.
Voeg de appelstroop, blokjes ontbijtkoek en de helft van de marinade aan het vlees toe.
Laat het vlees met het deksel op de pan **ca. 3 uur stoven**.
Saus eventueel licht binden: roer de aardappelmeel in een kommetje los met enkele eetlepels afgekoeld kookvocht. Roer dit mengsel daarna door het vlees.

Lekker met (zilvervlies)rijst en komkommersalade.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis