

Recept van de maand



Maand: November

Jaar: 2020

Rundvlees in kerrie-roomsaus

Het geheim van suddervlees of draadjesvlees zit in het langzaam garen, reken hier minstens 3 uur voor.

Ingrediënten voor 4 personen

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 50 g ongezouten margarine
- 400 g sukadelappen
- 1 el kerriepoeder
- 1 tl gemberpoeder
- ½ tl sambal oelek
- 1 laurierblad
- 250 ml water
- 250 g champignons
- 125 ml crème fraîche

Voedingswaarden per portie:

Energie	340	kcal
Eiwit	24	g
Vet	25	g
<i>Waarvan verzadigd</i>	10.3	g
Zout	0.37	g
Kalium	640	mg
Fosfaat	265	mg
Koolhydraten	3.3	g

Bereiding

Snipper de ui en de knoflook. Verhit vervolgens de margarine in een braadpan en bak de sukadelappen rondom bruin. Neem het vlees vervolgens uit de pan. Doe de ui, knoflook, kerriepoeder, gemberpoeder, sambal en het laurierblad in de pan en laat dit even aanfruiten tot de ui begint te kleuren. Blus af met het water en leg het vlees terug in de pan. Laat dit vervolgens ongeveer 3 uur op een laag pitje stoven met de deksel half op de pan. Roer af en toe door. Snijd de champignons in plakjes en voeg deze het laatste kwartier toe. Roer tot slot de crème fraîche door de saus. Wanneer dit lastig gaat kan het vlees even uit de pan geschept worden.

Dit gerecht is lekker met (zilvervlies)rijst en broccoli of sperziebonen.

Recept

van de maand



Liesbeth van Buren
Jessica Klein
Iris van der Hoef

Diëtisten nierziekten
St. Antonius Ziekenhuis