

Runderstoofpotje

PS
PowerSlim



BEREIDINGSTIJD: 2 UUR EN 45 MINUTEN



1 PERSOON



BEREIDINGSWIJZE:

Verhit de olie in een braadpan. Fruit de ui en knoflook aan en voeg de stukjes magere runderlap toe. Voeg vervolgens de laurier, tijm en tomatenpuree toe en bak kort mee. Blus af met de bouillon. Zet het vuur laag met de deksel op de pan en laat 2 uur zacht sudderen. Roer af en toe door en voeg water toe indien nodig. Laat de laatste 30 minuten de zilveruitjes en champignons mee garen. Voeg de laatste 10 minuten de ontbijtkoek toe, door deze over het vlees te verkruiden. Roer door tot dat het een glad mengsel is. Verwijder het laurierblad voor het serveren.

*Tip:
lekker met
een fris-zure
komkommer-
salade*

Ingrediënten:

- PowerSlim ontbijtkoek
- 40-50 g magere runderlap in blokjes
- 100 g champignons in kwarten
- 1 el olijfolie
- ¼ ui, gesnipperd
- 2 el tomatenpuree
- 3 zilveruitjes
- 200 ml runderbouillon
- 1 teentje knoflook, fijngehakt
- 1 tl verse tijm
- 1 blaadje laurier



KCAL

368

EIWITTEN

28,5 g

KOOL-
HYDRATEN

12,5 g

VETTEN

20,9 g

FASE 1A + 1B