

Runderstoofpotje met pompoen en salie (4 personen)



Bereidingstijd: 20 minuten

Wachttijd: 3-4 uur

Ingrediënten

1 flespompoen (ca. 1 kilo)	2 uien
800 g magere runderlappen/poulet*	3 takjes salie
1 el kokosolie (biologisch)	1 blikje tomatenpuree
3 teentjes knoflook	versgemalen peper
3 dl droge wittewijn*	zout*
	Scheutje water tijdens bereiding

Bereiding

- Verhit de kokosolie in een pan.
- Snij intussen het vlees in kleine blokjes.
- Pel en snij de uien in halve ringen. Rits de salieblaadjes van de takjes en was ze goed. Snij ze in fijne reepjes.
- Bak de uienringen samen met de salieblaadjes aan in de kokosolie.
- Voeg vervolgens het gesneden vlees, knoflook en flink wat versgemalen peper en een beetje zout toe.
- Maak de pompoen schoon en snij deze in blokjes.
- Schep de blokjes pompoen bij het vlees, samen met de tomatenpuree, droge wittewijn.
- Roer alle ingrediënten goed door elkaar en breng het geheel aan de kook. Als de stoofschotel goed pruttelt, zet je het vuur weer laag en laat je het gerecht 3 à 4 uur stoven. Af en toe even doorroeren en eventueel wat vocht toevoegen indien de massa te droog wordt. Op smaak brengen met peper.
- Schep het stoofgerechtje op borden en serveer direct.

Menusuggestie

Lekker met een salade en volkoren bulgur.

* Voor toegestane hoeveelheden, zie richtlijnen PDS.