

Runderstoofpotje



Bak in een braadpan met plantaardige bakspray in dobbelsteentjes gesneden mager rundvlees snel bruin. Voeg op het laatst 1 bakje kastanjechampignons, klein gesneden paprika en een blikje of doosje gepelde tomaten toe. Los 2 of 3 zakjes suikervrije rundvlees instant soep (opkikkertje) op, 1,5 dl rode wijn en voeg beide toe aan het vlees en de groenten (het vlees moet geheel bedekt zijn door het vocht en de groenten). Laat het gerecht ca. 2 uur op een heel klein vuur of een sudderplaatje sudderen. Proef of het vlees goed gaar is en maak het af met zout en peper, Provençaalse kruiden en een scheutje kookroom van Blue Band (Finesse voor koken 15% vet) of een el crème fraîche van Blue Band (Finesse voor Verrijken, mix van plantaardige vetten 20% vet). Serveer met rijst en groenten.