



KOKEN MET EEN BUDGET

Mealprep romige runderstoof

HOOFDGERECHT

🕒 60 minuten + 4 uur

12 porties

DIT HEB JE NODIG:

- 🥕 9 middelgrote uien
- 🥕 9 tenen knoflook
- 🥕 750 g winterpenen
- 🥕 1 stronk bleekselderij
- 🥕 8 el milde olijfolie
- 🥕 1½ kg runderriblap
- 🥕 70 g tomatenpuree
- 🥕 800 g gepelde tomaten in blik
- 🥕 1 el rode wijnazijn
- 🥕 250 ml water
- 🥕 15 g verse tijm
- 🥕 200 g zuivelspread naturel

MATERIAAL: diepvrieszakken of -bakken

ZO MAAK JE HET:

1. Snipper de uien en snijd de knoflook fijn.
2. Schil de winterpeen en snijd samen met de bleekselderij in kleine blokjes van een ½ cm.
3. Verhit de helft van de olie in een grote braadpan op middelhoog vuur.
4. Bak de runderribblappen 10 minuten, keer halverwege.
5. Haal uit de pan.
6. Doe de rest van de olie in de pan en fruit de ui, knoflook, peen en bleekselderij 8 minuten, roer regelmatig.
7. Voeg de tomatenpuree toe en doe het vlees terug in de pan.
8. Voeg de gepelde tomaten, azijn en het water toe en breng aan de kook.
9. Voeg de takjes tijm toe.
10. Breng op smaak met peper en eventueel zout en laat 3½ - 4 uur op laag vuur stoven met de deksel half op de pan.
11. Stoof de laatste 10 minuten zonder deksel, zodat de stoof nog iets inkookt.
12. Verwijder de tijm.
13. Haal het vlees uit de pan en trek met twee vorken uit elkaar tot stoofvlees.
14. Doe terug in de pan en roer de zuivelspread door de stoof.
15. Laat afkoelen en verdeel over diepvrieszakken of -bakken.

TIP 1: Je kunt dit gerecht ca. 3 maanden in de vriezer bewaren.

TIP 2: Dit recept kun je makkelijk 'mealpreppen': door vooraf een grote hoeveelheid koken, invriezen en op een later moment verschillende keren van eten. Serveer het dan met volkorenpasta, bruine rijst of volkorenbrood(jes) voor een volledige maaltijd.



Bron: [ah.nl](https://www.ah.nl)