

STOOFVLEES MET RODE KOOL



160 minuten



1 persoon

INGREDIËNTEN

- 120-150 g mager runderstoofvlees
- 100 g verse rode kool, fijngesneden
- 1 el olijfolie
- 2 el rode wijnazijn
- 1 el (vloeibare) zoetstof
- 1 tl kaneel
- Peper en zout

BEREIDINGSWIJZE

Kruid het vlees met peper en zout en braad het in ½ el olie rondom bruin in een braadpan. Doe zoveel water in de pan dat het vlees net onder staat en draai het vuur laag. Circa 2½ uur laten sudderen. Smoor ondertussen de rodekool met ½ el olie en de zoetstof, kaneel en rode wijnazijn.

Tip: vanaf fase 2b mag je stukjes appel aan de rodekool toevoegen.

FASE
1A + 1B



321	26.2 g	3.1 g
Kcal	Eiwitten	Koolhydraten
21.4 g	3.6 g	
Vetten	Vezels	