




# Ragout met sinaasappel

-  Bereiden in: Wok
-  Voorbereiding: 20 min.
-  Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 2 runderfilets, minute steaks, Hollandse biefstuk
- 1 grote ui
- 2 sinaasappels
- 1 el olijfolie
- 1 el maizena
- 90 ml sinaasappelsap
- 90 ml rundvleesbouillon
- 1 1/2 el grove mosterd
- 1 el vloeibare honing
- zout, zwarte peper
- 1 el fijngehakte peterselie

## Voedingswaarde

- 190 kcal / 1800 kj
- 9 gram vet
- 11 gram eiwit
- 16 gram koolhydraten
- 1 gram vezels

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
[info@sameneenkoekopen.nl](mailto:info@sameneenkoekopen.nl)  
[www.sameneenkoekopen.nl](http://www.sameneenkoekopen.nl)



# Ragout met sinaasappel

## Bereiding

- 1 Snijd vlees in dunne reepjes. Pel en halveer de ui en snijd in ringen. Schil de de sinaasappels, snijd in partjes, verwijder de witte velletjes en vang het sap op. Verhit de olie in een pan of wok.
- 2 Roerbak de rundvleesreepjes 2/3 min. in de hete olie tot ze bruin zijn. Voeg de uienringen toe en bak het geheel nog 2 min.
- 3 Meng maïzena, sinaasappelsap, bouillon, mosterd, honing en het opgevangen sap en roer door het vleesmengsel. Breng aan de kook.
- 4 Zet het vuur laag en laat met een deksel op de pan 30 min. smoren tot het vlees gaar is. Verwarm tot slot de partjes sinaasappel mee en breng op smaak met zout, peper en peterselie.

## Kooktips

Verwijder bij het schoonmaken van de sinaasappel zorgvuldig de witte velletjes. Die hebben een bittere smaak. Variatie U kunt in plaats van sinaasappel ook 1-2 rode grapefruits of bloedsinaasappels gebruiken.

## Serveren

Serveer hierbij aardappelpuree en verse spinazie. Een fruitige rode wijn smaakt er prima bij.

image not found  
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)