



 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 40 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 400 gram riblap
- 2 eetlepels olijfolie
- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 teentjes knoflook geperst
- 2 wortelen, in plakjes
- 2 pastinaken, in blokjes
- 1 kleine knolselderij, in blokjes
- 1 grote aardappel, in blokjes
- 200 g champignons, in plakjes
- 1 courgette, in blokjes
- 1 blik (400 g) tomatenblokjes
- 500 ml groente- of kippenbouillon
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl rozemarijn
- Zout en peper naar smaak
- Verse peterselie, fijngehakt (voor garnering)

Voedingswaarde

-

image not found

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

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Bereiding

Ook lekker met hamlappen of kipfilet/kippendijvlees

Hoeveelheid: Ongeveer 300-400 g vlees in blokjes gesneden.

Bereiding: Bak het vlees eerst in de pan voordat je de ui toevoegt. Zorg ervoor dat het vlees aan alle kanten bruin is. Voeg daarna de ui en knoflook toe en ga verder met het recept.

- 1 Verhit de olie in de pan voeg de ui toe, bak deze tot hij glazig is.
- 2 Wortelen, pastinaken, knolselderij en aardappel toevoegen. Bak dit ongeveer 5-7 min. zodat de groenten iets zachter worden. Voeg de knoflook toe en bak nog 1 min.
- 3 Champignons en courgette erbij en bak nog eens 5 min. mee.
- 4 Tomaten, bouillon, tijm en rozemarijn erbij en aan de kook brengen.
- 5 Zet het vuur nu laag en laat de stoofpot ongeveer 30-40 minuten sudderen, of totdat de groenten zacht zijn. Roer af en toe door. Breng de stoofpot op smaak met zout en peper.

Serveren

Serveer de herfstgroentestoofpot warm, gegarneerd met verse peterselie. Dit gerecht is heerlijk met een stuk knapperig brood of rijst maar gekookte aardappel of puree is ook geweldig lekker.

image not found

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten