

# wintergroenten met runderreepjes



aantal personen: 4



## ingrediënten

- 500g rundsvlees
- 3 el margarine voor bakken en braden
- 2 el tomatenpuree
- 2 uien
- 4 stengels bleekselder
- 2 wortels
- 1 koolraap
- ½ knolselder
- 600g aardappelen
- 400 ml heet water
- tijm
- peper, zout



## bereiding

Snijd het rundsvlees in repen en kruid met peper.

Bak het vlees in de margarine aan alle kanten bruin en voeg een snuifje zout toe. Bak de tomatenpuree kort mee.

Voeg het hete water toe en stook het vlees gedurende een uurtje.

Maak de groenten schoon. Snijd de ui in snippers, de bleekselder in boogjes, de wortel in schijfjes en de koolraap en knolselder in grove stukken.

Voeg de groenten bij het vlees en stook verder gedurende 20 minuten. Kruid naar smaak met peper en zout.

Schil de aardappelen, was en kook ze.

Serveer de stoofpot met de aardappelen.



## wist je dat ...

De eerste winter tijdens de Eerste Wereldoorlog in Duitsland de 'koolraapwinter' heette? Grote bevolkingsgroepen overleefden dankzij de koolraap omdat de aardappel oogst was mislukt. De groente bevat veel vitamine C en bepaalde specifieke stoffen die zouden beschermen tegen kanker.

## inspiratie

Zeker gezond. (07/12/2020). *Wintergroenten met runderreepjes*. Geraadpleegd via [www.zekergezond.be/detail/22f7174f-6534-490a-a6a7-71c917f214f/wintergroenten-met-runderreepjes](http://www.zekergezond.be/detail/22f7174f-6534-490a-a6a7-71c917f214f/wintergroenten-met-runderreepjes)