Runderstoof met gestoofde winterpeen, courgette en couscous

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Stoofmix Runderlapjes
- 200 g Witte ui
- 400 g Winterpeen
- 300 g Courgette
- 500 g Runderriblap
- 300 g Couscous

Instructie

1. Verhit een beetje olie in en braadpan en bak de runderlapjes aan iedere kant maximaal 1 minuut op hoog vuur.

2. Zet het vuur laag, voeg 400 ml water en de inhoud van de kruidenmix toe aan het vlees en roer goed door. Breng het geheel aan de kook. Zet het vuur weer laag en stoof het vlees met de deksel op de pan in ongeveer 2½ uur gaar.

3. Verhit een beetje olie in een hapjespan en roerbak de winterpeen voor ongeveer 5 minuten. Voeg de ui en courgettes toe, bak nog 5 minuten en sluit de pan. Laat de groenten ca. 10 minuten stoven en schep af en toe om.

4. Meng 1 eetlepel olie door de couscous in een lage schaal. Giet er kokend water bij tot de couscous net onder staat en laat het ongeveer 5 minuten wellen. Roer het vervolgens los met een vork.

5. Schep de groenten door de runderstoof en serveer met de couscous. Eet smakelijk!

Voedingswaarden tonen

150 Min

4 Porties

koolhydraten	81.11 g
Energie	594.51 kcal
vetten	13.08 g
Eiwit	37.78 g