Rundervink met broccoli en knolselderijpuree

Ingrediënten

- 1 Zakje MAGGI Aardappelpuree voor Stamppot
- 300 g Knolselderij
- 0.5 Broccoli
- 2 Rundervink
- 100 ml Witte wijn
- 1 el Ketjap Manis
- 20 g Amandelschaafsel
- 20 g Boter

Instructie

1. Verhit de boter in een braadpan. Braad hierin op hoog vuur de rundervinken rondom bruin in ongeveer 3 minuten. Giet de wijn en de ketjap erbij en roer de aanbaksels los van de bodem. Doe dan het deksel op de pan en laat de rundervinken op laag vuur in 20 minuten gaar worden.

2. Kook de knolselderij 12 minuten in water. Giet af en stamp fijn. Kook de broccoli 8 minuten in water.

3. Bereid de puree volgens de aanwijzingen op de verpakking. Roer de knolselderij erdoorheen.

4. Rooster de amandelen in een droge koekenpan op middelhoog vuur, 1 minuut. Strooi over de broccoli.

5. Serveer de rundervinken met de puree, broccoli en de jus. Eet smakelijk.

Voedingswaarden tonen

koolhydraten	62.36 g
Energie	644.68 kcal
vetten	28.12 g
Eiwit	26.54 g

65 Min

2 Porties