

Runderragout met tomaten



Bereiden in: Wok



Voorbereiding: 15 min.



Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 4 x biefstuk, minute steaks of biefpuntjes reken op 160 gram per persoon.
- 350 g uien
- 1 rode paprika
- 2 el olijfolie
- 1 el bloem
- zout, zwarte peper
- 1 el zoet paprikapoeder
- 2 el tomatenpuree
- 1 blik (850 ml) gepelde tomaten
- 150 ml slagroom
- 1 el fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 495 kcal, 2071 kJ
- 34 g vet
- 36 g eiwit
- 11 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

U kunt hiervoor het beste zogenoemde rumpsteaks gebruiken. Die zijn afkomstig uit het achterste deel van de lendenen en hebben een mooie, malse structuur.



Runderragout met tomaten

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in repen van ca. 2 cm dik. Pel de uien en snijd ze in dunne ringen. Was de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd het vruchtvlees in repen.
- 2 Verhit de helft van de olie in een wok. Bak daarin de uienringen en paprikareepjes 2 min. Neem ze dan uit de pan en zet ze apart.
- 3 Verhit de rest van de olie in een wok. Braad daarin het vlees rondom aan en bestuif met de bloem. Breng op smaak met zout, peper en paprikapoeder. Bak het mengsel nog 2 min. op een hoog vuur. Voeg dan de paprika, uien, tomatenpuree en tomaten toe.
- 4 Zet het vuur lager en laat de ragout met een deksel op de pan 30 min. sudderen. Roer de slagroom erdoor, breng op smaak en bestrooi met peterselie.

Kooktips

Zet het vuur lager en laat de ragout met een deksel op de pan 30 min. sudderen. Roer de slagroom erdoor, breng op smaak en bestrooi met peterselie. Variatie: U kunt de paprika ook vervangen door 2 geschilden en in blokjes gesneden vastkokende aardappelen.

Serveren

U kunt de slagroom ook kloppen en op de ragout serveren. De slagroom wordt dan niet in de saus verwerkt.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten