

Gestoofde rundersukade

Bereiden in: grote pan
Voorbereiding: 20 min.
Bereiding: 270 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 800 g rundersukade - hertensukade
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 250 g kastanjechampignons
- 2 wortels
- 250 ml rode wijn
- 300 ml runderbouillon
- 2 el tomatenpuree
- 2 laurierblaadjes
- 3 takjes verse tijm
- 2 el roomboter
- peper en zout.

Voedingswaarde

- Energie ca. 490 kcal / 2.050 kJ
- Eiwitten 46 g
- Vetten 25 g
- Waarvan verzadigd vet 11 g
- Koolhydraten 12 g
- Waarvan suikers 6 g
- Voedingsvezels 3 g
- Zout 1,2 g

Wist u dit

Wat maakt rundersukade voedzaam? Rundersukade is van nature rijk aan hoogwaardige eiwitten en bevat belangrijke voedingsstoffen zoals ijzer, zink en vitamine B12. De toegevoegde groenten en champignons zorgen

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Gestoofde rundersukade

Bereiding

1. Bereid het vlees voor. Snijd de sukade in flinke stukken en bestrooi met peper en zout. Verhit de roomboter in een braadpan en bak het vlees rondom mooi bruin. Haal het daarna even uit de pan.
2. Bouw de smaak op. Snipper de uien, snijd de wortels in stukjes en bak ze in dezelfde pan. Voeg de knoflook en tomatenpuree toe en bak kort mee.
3. Tijd om te stoven! Schenk de rode wijn erbij en laat enkele minuten zachtjes inkoken. Voeg de bouillon, tijm, laurier en het vlees toe.
4. Geduld wordt beloond. Laat het geheel met het deksel op de pan ongeveer 3-3,5 uur heel zachtjes sudderen, tot het vlees heerlijk mals is. Voeg zo nodig wat extra bouillon toe. Gebruikt u hertensukade: ongeveer 2 tot 2,5 uur op laag vuur.
5. De finishing touch. Bak de kastanjechampignons apart goudbruin en voeg ze de laatste 20 minuten toe. Proef de saus en breng eventueel verder op smaak.

Serveren

Lekker voor nu… Serveer deze heerlijke sukade met romige aardappelpuree, rodekool of een ouderwetse stamppot. Een verwarmende maaltijd waar iedereen graag voor aanschuift! En met de feestdagen? Maak er iets bijzonders van! Met een paar feestelijke extra's verandert deze stoofschotel in een prachtig kerstdiner: Serveer de sukade op een bedje van fluweelzachte aardappelpuree of knolselderijpuree. Voeg gebakken paddenstoelen en kleine zilveruitjes toe voor een extra rijke smaak. Maak het bord af met geroosterde wintergroenten, een takje verse tijm en een mooie lepel van de glanzende stoofsaus. Serveer er eventueel een stoofpeertje bij voor een feestelijk zoet accent.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten