



*Petra de Groot*

gewichts- en bewegingsconsulent

## **Stoofpotje met tomaat en sperziebonen**

### **4 personen**

- >400 gram runderriblappen
- >500 gram sperziebonen
- >500 gram tomaten
- >peper, zout, oregano
- >0,4 l rundvleesbouillon
- >evt scheutje rode wijn
- >olijfolie
- >2 teentjes knoflook

Het vlees in blokjes snijden en in 2 eetlepels olijfolie aanbakken.

Kruiden en knoflook erbij.

De zaadlijsten uit de tomaten halen en in blokjes snijden en toevoegen aan het vlees.

Even meebakken dan de bouillon en wijn erbij.

Ongeveer een uur laten sudderen.

Dan de gewassen en in stukjes gesneden sperziebonen erbij en in ongeveer 20 minuten gaar laten worden.

Lekker met gekookte aardappelen of rijst

Bron:

Eigen recept

Dit recept kan heel makkelijk naar eigen smaak aangepast worden door andere kruiden toe te voegen, de wijn weglaten, iets minder vlees per persoon, andere groente toevoegen etc.