

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg runder stoof lappen 1,5 kg
uien 1kg spruiten

Tijd: > 2 uur
Keuken: Nederlands
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

hache met spruiten

Een wat ongewone combinatie. Past zowel in Atkins als Montignac

Hulpmiddelen

Braadpan,

Vorbereiding

Vlees in blokjes snijden. Uien grof snijden. Spruitjes schoonmaken. eetsmakelijk.

Bereidingswijze

Vlees kruiden met zout en peper. vlees in porties bakken in olijfolie. Al het vlees in de pan en uien nog even mee bakken. lauw water toevoegen, ongeveer 1 liter. Extra kruiden met laurier poeder en kruidnagelpoeder. Eventueel sambal en kikomansaus toevoegen. ongeveer 2,5 uur laten sudderen. Uien binden het geheel. Spruitjes in 7 minuten koken zout of eventueel bouillionpoeder toevoegen.

Serveertips

In twee schalen serveren . Eventueel sambal en kikomansaus op tafel zetten.