

Milde rundvleescurry



Ingrediënten voor 4 personen

400 g sperziebonen

400 g biefstuk

1 ui

2 el zonnebloemolie

300 g doperwtten

2 el milde currypasta

1 dl zure room

Peper

Zout

Bereiding

Maak de sperziebonen schoon en kook ze in 4 minuten halfgaar. Snijd de biefstuk in reepjes en bestrooi ze met peper en zout. Pel en snipper de ui. Verhit 1 eetlepel olie in de wok en bak hierin de biefstukjes bruin. Schep de biefstukjes uit de wok en bewaar deze afgedekt. Doe de rest van de olie in de wok en fruit de ui gedurende 2 minuten. Voeg de sperziebonen en doperwtten toe en verhit deze al omscheppend 5 minuten. Voeg currypasta en zure room toe en laat het geheel ongeveer 5 minuten pruttelen. Voeg de biefstukjes toe en verhit het geheel nog even goed door. Lekker met wilde en witte rijst en eventueel een salade.

Voedingswaarde per portie

342 kcal

30 g eiwit

116 g vet

waarvan 5 g verzadigd vet

18 g koolhydraten

6 g vezels

Bereidingstijd

25 minuten

Een ijzersterke combinatie; rundvlees met groenten. Rundvlees bevat veel ijzer en de vitamine C uit de groenten zorgt ervoor dat het ijzer goed opgenomen kan worden.