

Ingrediënten en Recept

Groenten in blokjes snijden

- * champignons
- * rode paprika
- * gele paprika
- * zoete paprika
- * 1 tak selder
- * 2 teentjes look
- * handvol geraspte wortel
- * 2 uien

Vlees (2x 400g Lidl)- kruiden en goed aanstoven

met 2 el bloem saingeren
samen met 1 groot blikje tomatenconcentré
opgelet voor aanbranden

Groenten laten meestoven

2el gyroskruiden

(of 2 el paprika - of meer naar smaak + 2 groentebouillonblokjes)

400ml vleesfond

1 brikje tomatenpassata of 650 ml tomatenpassata Lidl

Tijm en laurier

30 minuten laten garen.

Opgediend met wokpasta en nog wat chilisaus toegevoegd en geraspte kaas

2 de keer met pasta opgediend

04/03/2017

Vlees in reclame Lidl : 2 x 400 g : 2 x 2.99 = 5.98 EUR

Het water bleef er maar uitkomen. En het vlees bleef krimpen



Bron

Martine Lycke

03/02/2017

Fotos

