



Maaltijdsoep met rundsvlees



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Eenvoudig



Ingrediënten

500 gram soepvlees
1 eetlepel arachideolie
1 grote ui (fijngesneden)
3 teentjes knoflook (geplet)
2 tomaten
1 eetlepel tomatenpuree
2 1/2 l water
1 grote wortel (in plakjes)
1/4 chinese kool (fijngesneden)
2 blaadjes laurier
500 gram aardappelen (geschild en in blokjes)
1 eetlepel sesamolie
1 bosje koriander
1 theelepel zout
zwarte peper (naar smaak)

Bereidingswijze

- 1.** Dep het soepvlees droog en bak het goudbruin in arachideolie. Voeg de fijngesneden ui en knoflook toe. Laat even meebakken.
- 2.** Voeg de in stukken gesneden tomaten en de tomatenpuree toe. Laat eveneens meebakken.
- 3.** Overgiet met het water en laat een uur sudderen. Voeg de wortel, de Chinese kool en de laurierblaadjes toe. Laat nogmaals 30 minuten sudderen. Breng op smaak met peper en zout.
- 4.** Voeg de blokjes aardappel toe en laat opnieuw garen tot ze zacht zijn.
- 5.** Werk af met een beetje sesamolie en koriander.