



Ingrediënten (4 personen)

- 400 gram runderriblap, in blokjes
- 400 gram procureur, in blokjes
- 1 ui in halve ringen
- 2 teentjes knoflook fijngesneden
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 2 eetlepels tomatenpuree
- 250 milliliter witte wijn
- 500 gram sperzieboontjes
- 400 gram kikkererwten (pot of blik)
- 400 gram voorgekookte krieltjes
- sap van een 1/2 citroen

Bereiding

Bak het vlees in een grote braadpan rondom bruin in de olijfolie. Voeg als laatste de ui en knoflook toe en bak dit nog even mee. Breng het geheel op smaak met zout en peper en roer de paprikapoeder en de tomatenpuree erdoor. Laat dit even meebakken en blus het af met de witte wijn. Laat de pan afgedekt ongeveer anderhalf uur (1 1/2 uur) sudderen op laag vuur. Kook de haricots vert in ongeveer 6 minuten beetgaar en spoel de kikkererwten af. Voeg de krieltjes toe aan het vlees en kook ze 10 minuten mee. Voeg als laatste de haricots vert en de kikkererwten toe en verwarm alles. Breng op smaak met zout en peper iets paprikapoeder en het citroensap.



Bron: De Keurslager
Bron: Yvonne