



Zoutarme Hachee met Stoofpeertjes



Voor 2 personen

(restje kan altijd in de vriezer)



Ingrediënten – HACHEE

- 300–400 g **rundvlees** (sucade, riblappen of magere stooflap)
- 2 flinke **uien**, in halve ringen
- 1 eetlepel **olijfolie of roomboter**
- 1 laurierblad
- 2 kruidnagels
- 1 theelepel **azijn** (appelazijn of gewone natuurazijn)
- ½ theelepel **kaneel** of een snufje nootmuskaat (optioneel)
- Versgemalen **peper**
- Eventueel: 1/2 bouillonblokje (zoutarm of natriumvrij)
- 300 ml **water**



Ingrediënten – STOOFPEERTJES

- 4–6 **stoofpeertjes** (bijv. Gieser Wildeman)
- 250 ml **water**
- 1 kaneelstokje of 1 theelepel kaneelpoeder
- Sap van een halve **citroen** (tegen het bruinen)
- Eventueel: paar druppels **zoetstof** naar smaak (Stevia of iets anders dat je verdraagt)



Bereiding – HACHEE

1. Snijd het vlees in blokjes, en bak het in de olie of boter rondom bruin.
2. Voeg de uien toe en bak die glazig tot goudbruin.
3. Voeg water, azijn, laurierblad, kruidnagels en (eventueel) kaneel toe.
4. Breng aan de kook, draai het vuur laag, en laat **2 tot 2,5 uur sudderen met de deksel op de pan**.
5. Proef na 2 uur en voeg eventueel wat extra peper toe. Liever geen zout? Dan kun je een klein beetje mosterd of een kneepje citroen gebruiken voor extra smaak.
6. Wil je het wat dikker? Bind het dan met een beetje **aardappelzetmeel** opgelost in koud water (géén bloem of maïzena dus).



Bereiding – STOOFPPEERTJES

1. Schil de peren, snijd ze in kwarten en verwijder het klokhuis.
 2. Zet ze in een pannetje met water, kaneel en citroensap.
 3. Breng aan de kook en laat **1 tot 1,5 uur zachtjes pruttelen** tot ze mooi roodbruin zijn.
 4. Wil je ze iets zoeter? Voeg op het einde een paar druppels vloeibare zoetstof toe.
-



Serveer met:

- Aardappelpuree (zelfgemaakt zonder melk, of met een scheutje plantaardige melk)
- Wat gekookte worteltjes of spruitjes erbij als extra groenten