

# Magere Rundvlees en Zoete Aardappel Comfort Stoofpot

Een voedzame één-pan stoofpot die eiwitrijke magere rundvlees combineert met vezels bevattende zoete aardappelen—ontworpen om je bloedsuiker stabiel te houden terwijl je maximaal comfort en tevredenheid krijgt.

Vorbereiding: 20 min

Koken: 60 min

Totaal: 80 min

Porties: 4

GL 17.4 / GI 36

## Ingrediënten

zonnebloemolie

grote ui, gehakt

grote wortel, gehakt

stengel selderij, in plakken

magere gehakt rundvlees

tomatenpuree

champignon-worcestersaus

blik gehakte tomaten

zoete aardappel, geschild en in grote stukken gesneden

[logifoodcoach.com/recipes/magere-rundvlees-en-zoete-aardappel-comfort-stoofpot](https://logifoodcoach.com/recipes/magere-rundvlees-en-zoete-aardappel-comfort-stoofpot)

verse takjes tijm

---

laurierblad

---

verse peterselie, gehakt

---

Savooiekool, voor serveren

## Instructies

---

### Step 1

Verwarm de zonnebloemolie in een grote, zware pot of braadpan op middelhoog vuur. Zodra het glinster, voeg je de gehakte ui, wortel en selderij toe aan de pot.

### Step 2

Kook de groenten zachtjes ongeveer 10 minuten, roerend af en toe, tot ze zacht worden en de ui doorzichtig wordt. Dit zweten bouwt de smaakfundatie voor je stoofpot op.

### Step 3

Verhoog de hitte naar middelhoog en voeg het magere gehakt rundvlees toe aan de pot. Breek het uit elkaar met een houten lepel en kook 5-7 minuten tot het vlees overal bruin is zonder roze resten.

### Step 4

Roer de tomatenpuree in en kook 2-3 minuten, zodat het licht karamelliseert en donkerder wordt. Dit concentreert de tomatensmaak en verwijdert elke rauwe smaak.

### Step 5

Voeg de worcestersaus, blik gehakte tomaten, zoete aardappelstukken, takjes tijm en laurierblad toe aan de pot. Giet 400ml water in (ongeveer één blikje). Kruid royaal met zout en vers gemalen zwarte peper.

### Step 6

Breng het mengsel aan de kook, verlaag dan onmiddellijk de hitte tot laag. Dek gedeeltelijk af en laat zachtjes 40-45 minuten sudderen, roerend elke 10-15 minuten om ervoor te zorgen dat de zoete aardappelen gelijkmatig garen en niet aan de bodem blijven kleven.

### Step 7

Test de zoete aardappelen met een vork—ze moeten zacht zijn maar niet uit elkaar vallen. Verwijder en gooi het laurierblad en de tijmstengels weg. Roer de vers gehakte peterselie door. Proef en pas de kruiding aan indien nodig.

### Step 8

Serveer de stoofpot in diepe kommen over een royale portie gestoomde Savooiekool. Voor het beste bloedsuikerbeheer eet je eerst de kool, dan geniet je van de stoofpot. De vezels uit de groenten helpen de glucoseabsorptie te matigen. Elke portie moet ongeveer 350g stoofpot zijn.