

Recept: Stoofpotje met fruit:

De mannen Koken !!!!!!!!!!!

1 rode paprika
1 ui
200-250 gram
varkensvlees of kip
50 gr. Rauweham
50 gr. Gepelde walnoten

3 eetlepel olie
1 pakje tomato frito
teentje knoflook
peper zout
¼ bouillonblokje

1 peer
1 appel
2 schijven ananas
1 banaan

Eten met Aardappelpuree - Rijst of StokbroodStart klaar maken:

Ui snipperen
Paprika in reepjes
Vlees in blokjes
Ham in reepjes
Walnoten grof hakken

Bereiden aan tafel:

Verhit olie in pan
Bak vlees bruin
Ui –paprika ham er door
roeren en twee min, mee
bakken
Voeg ¾ pakje tomato frito
toe
En 'n half kopje bouillon
van ¼ blok en laat 25 mm.
smoren

Tijdens het stoven:

Maak de vruchten schoon
Snijd ze in stukjes en voeg
ze de laatste 5 min, toe
Peper en zout toevoegen
naar smaak
En als laatste de noten
toevoegen

Je kan het hier en daar natuurlijk naar eigen smaak veranderen maar
de hoofdlijnen moeten gevolgd worden.
Smakelijk eten

Recept: Stoofpotje met fruit: De mannen Koken !!!!!!!!!!!

1 rode paprika
1 ui
200-250 gram
varkensvlees of kip
50 gr. Rauweham
50 gr. Gepelde walnoten

3 eetlepel olie
1 pakje tomato frito
teentje knoflook
peper zout
¼ bouillonblokje

1 peer
1 appel
2 schijven ananas
1 banaan

Eten met Aardappelpuree - Rijst of StokbroodStart klaar maken:

Ui snipperen
Paprika in reepjes
Vlees in blokjes
Ham in reepjes
Walnoten grof hakken

Bereiden aan tafel:

Verhit olie in pan
Bak vlees bruin
Ui –paprika ham er door
roeren en twee min, mee
bakken
Voeg ¾ pakje tomato frito
toe
En 'n half kopje bouillon
van ¼ blok en laat 25 mm.
smoren

Tijdens het stoven:

Maak de vruchten schoon
Snijd ze in stukjes en voeg
ze de laatste 5 min, toe
Peper en zout toevoegen
naar smaak
En als laatste de noten
toevoegen

Je kan het hier en daar natuurlijk naar eigen smaak veranderen maar de
hoofdlijnen moeten gevolgd worden.
Smakelijk eten