

# Runderrollade met groenten uit de braadzak

Hoofdgerecht voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten

## ***Ingrediënten:***

1 magere runderrollade van 500 gram  
2 winterwortels  
200 gram sperziebonen  
100 gram champignons  
2 flinke uien  
600 gram geschrapte krielaardappelen  
peper  
zout  
1 takje tijm (of wat gedroogde tijm)

## ***Bereiding:***

1. Warm de oven voor op 225°C.
2. Leg de rollade in de braadzak.
3. Schrap de wortel en snijd hem in blokjes.
4. Maak de sperziebonen schoon.
5. Maak de champignons schoon en snijd ze in plakken.
6. Maak de uien schoon en snijd ze in ringen.
7. Was de aardappelen.
8. Strooi peper en een beetje zout over de groenten en de aardappelen.
9. Doe de groenten en de aardappelen in de braadzak en leg het takje tijm erop.
10. Sluit de zak goed af.
11. Leg de braadzak in een ovenvaste schaal, prik er een gaatje in en zet hem ongeveer 75 minuten midden in de oven.

## ***Voedingswaarde per portie:***

370 kcal  
41 gram eiwit  
7 gram vet  
36 gram koolhydraten

## ***Braadzakken te koop bij:***

[www.mijnwebwinkel.nl/winkel/braadzakken/](http://www.mijnwebwinkel.nl/winkel/braadzakken/)