



# Stoofvlees uit de Provence

Recept voor 4 personen

## Ingredienten

- 1 kg hacheevlees
- vers gemalen zwarte peper, zout
- 1 el Provençaalse kruiden
- scheut Cognac
- 3 el milde olijfolie
- 2 tenen knoflook, in plakjes
- 1 blikje gepelde tomaten
- dun afgeschaafde schil van 1/2 biologische sinaasappel
- chiliflakes
- 300 ml volle rode wijn
- 400 g lintpasta
- blaadjes van een paar takjes peterselie, grof gesneden

 Bereiden in:

 Voorbereiding: 0 min.

 Bereiding: 0 min.

## Voedingswaarde

### Wist u dit

•  
*Veel mensen denken dat je van hacheevlees eigenlijk alleen maar hachee kunt maken. Maar niets is minder waar! Het woord hachee komt van het Franse woord voor hakken: hacher. Het gaat dus om blokjes vlees, van het rund. En die kun je ook prima gebruiken om een ander stoofgerecht mee te maken. Ik maak regelmatig allerlei varianten stoofvlees, maar mijn Provençaalse versie is en blijft een van mijn favorieten. Mijn ouders woonden vele jaren in de Provence en het recept kreeg ik van hun achterbuurvrouw. In de loop der jaren paste ik het wat aan. De smaakcombinatie van*

Textielstraat 13 | 7483 PC Haaksbergen  
+31 (0)53 436 71 12  
info@sameneenkoekopen.nl  
www.sameneenkoekopen.nl



# Stoofvlees uit de Provence

## Bereiding

- 1 Wrijf het vlees in met peper, zout en Provençaalse kruiden. Verhit de olie in een ruime braadpan en braad het vlees hierin in gedeelten rondom aan op hoog vuur. Schep de aangebraden blokjes in een kom of schaal.
- 2 Doe eventueel nog wat olie in de pan en bak de knoflook 2 min. Doe het vlees er weer bij, schep goed om en blus af met de Cognac. Voeg de tomaten, de sinaasappelschil en chiliflakes naar smaak toe en schenk de wijn erbij. Voeg eventueel nog wat water toe zodat het vlees net onder staat. Laat het vlees in ± 4½ uur op zeer laag vuur gaar worden.  
Gebruik eventueel een warmhoudplaatje.
- 3 Kook intussen de pasta beetgaar volgens de aanwijzingen op de verpakking, giet af en schud om met een paar druppels olie. Verdeel de pasta over verwarmde borden en schep er een flinke lepel vlees op. Maal er peper naar smaak boven, bestrooi met peterselie en serveer meteen.

Voor meer recepten ga naar:

[www.sameneenkoekopen.nl/recepten](http://www.sameneenkoekopen.nl/recepten)