



Runderstoofpot met bier



Bereiden in: Pan

Voorbereiding: 25 min.



Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 700 g runderlappen in
- blokjes (hacheevlees)
- 2 grote uien
- 350 g wortels
- 25 g bloem
- zour, zwarte peper
- 1 el zonnebloemolie
- 1 blokje runderbouillon
- 450 ml bier
- 1 tl bruine basterdsuiker
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 laurierblad
- 1/2 wit stokbrood
- 2 el dijonmosterd

Voedingswaarde

- 465 kcal / 1955 kj
- 13 gram vet
- 47 gram eiwit
- 35 gram koolhydraten
- 4 gram vezels

Wist u dit

Laurierblaadjes moeten een donkergroene kleur hebben. Verse laurier heeft een intensievere smaak dan gedroogde. Scheur de blaadjes voor gebruik altijd even in.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen

+31 (0)53 436 71 12

info@sameneenkoekopen.nl

www.sameneenkoekopen.nl



Runderstoofpot met bier

Bereiding

1

Pel de uien en schrap de wortels. Snijd de uien in dunne ringen en de wortels in schuine plakjes.

2

Breng de bloem op smaak met zout en peper. Wentel er de blokjes

rundvlees door. Verhit de olie in een pan. Fruit daarin de uien ca. 3 min. Voeg de wortels en het vlees toe. Verkruiemel het bouillonblokje boven de pan en giet het bier erbij.

Voeg suiker, tijm en laurierblad toe. Breng het geheel aan de kook en roer af en toe door. Laat het met een deksel op de pan ca. 55 min. sudderen tot het vlees zacht en gaar is.

3

Snijd het stokbrood in dunne, schuine plakjes en rooster ze kort. Smeer ze dun in met mosterd en bak ze kort onder een voorverwarmde grill. Verdeel ze over de stoofpot en serveer direct.

Kooktips

In dit gerecht smaakt donker bier, bijvoorbeeld Bokbier, het lekkerst. U kunt het bier ook vervangen door rode wijn. Variatie U kunt de droge sherry vervangen door een gelijke hoeveelheid sake (rijstwijn) of door appelsap.

Serveren

Serveer aardappelpuree bij en een kleurige salade met partjes tomaat en paprikareepjes. Geef er een glas bier bij.



Image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>



Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten