


Franse hertenstoof



 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 60 min.

 Bereiding: 60 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 2 pond hertenstoofvlees (poulet)
- 1 kopje uien (gesnipperd)
- 3 middelgrote wortelen (gesneden in plakken van zo'n 0,5 cm)
- 1/4 kopje selderij - vers bosje selderij fijnhakken
- 3/4 theelepel zout
- 1/2 theelepel gemalen zwarte peper
- 2 theelepels gedroogde peterselie
- 1/2 theelepel gedroogde tijm
- 1/4 theelepel gedroogde rozemarijn
- 1 kopje droge rode wijn
- 3/4 kopjes bouillon (runderbouillon)
- 5 plakjes ontbijspek (of gehakt)
- 1 eetlepel bloem
- 1 theelepel tomatenpuree
- 125 gram champignons..

Voedingswaarde

•



Fransen hertenstoof

Bereiding

- 1 Doe het hertenvlees, de uien, wortelen, selderij, zout, peper en de kruiden in een grote glazen kom of stoofschotel.
- 2 Giet de rode wijn en de bouillon over het hertenvlees, dek af en marineer in de koelkast gedurende 8 uur.
- 3 Giet de marinade af en bewaar dit voor later in dit recept.
- 4 Bak het spek in een grote pan op hoog vuur tot het knapperig wordt.
- 5 Haal het spek, op 2 eetlepels na, uit de pan en leg het op keukenpapier om het vet eruit te laten trekken.
- 6 Fruit de uien, wortelen en selderij in het spekvet gedurende 5 minuten tot de groenten zacht worden. Breng ze over in een kom en zet ze even opzij.
- 7 Leg vervolgens het stoofvlees samen met de bloem in de pan en bak het in het resterende spekvet.
- 8 Als alle kanten van het vlees gebruind is roer je de tomatenpuree erdoor en kook je het mengsel gedurende 1 minuut.
- 9 Voeg de champignons, de gekookte groenten, het knapperige spek en het bewaarde marinadevocht toe aan de pan met het gebakken hertenvlees.
- 10 Kook het mengsel afgedekt op laag vuur gedurende zo'n 45 minuten tot 1 uur. Het hertenvlees stoofpotje is gaar als het vlees en de groenten mals zijn en de saus is ingedikt.

Serveren

Serveer de stoofpot met eenvoudige verse groenten en een lepel of twee heerlijke zoete aardappelpuree.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten