

Boeuf Bourguignon



Bereiden in: Pan of Wok



Voorbereiding: 20 min.



Bereiding: 120 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 600 g runderstooflappen, riblap en hachee vlees kan ook
- 8 sjalotjes
- 1 knoflookteentje
- 2 wortels
- 1 bosje lente-uitjes
- 100 g gerookt spek
- 1 el olijfolie, 25 g bloem
- 175 ml rode wijn
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 2 laurierblaadjes
- 1 bakje champignons
- zout, zwarte peper

Voedingswaarde

- 495 kcal, 1955 kJ
- 28 g vet
- 36 g eiwit
- 10 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Het loof van peentjes kunt u heel goed als kruid gebruiken. Spoel het kort af, dep het droog, snijd het fijn en strooi het over gestoomde groenten.

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



Boeuf Bourguignon

Bereiding

- 1 Pel de sjalotjes en knoflookteentjes en snijd ze fijn. Maak de wortels goed schoon en snijd ze in plakjes. Maak de lente-uitjes schoon en snijd ze in ringetjes. Snijd het rundvlees in blokjes van 2,5 cm. Verhit de olie in een pan of wok. Bak daarin het spek uit.
- 2 Voeg de sjalotjes en knoflook toe en bak ze kort mee. Doe het vlees erbij en braad het rondom aan tot het bruin is. Verstuij de bloem erover en bak 1 min mee. Voeg wijn, tomaten, wortels en laurierblaadjes toe. Laat het vocht op een hoog vuur inkoken. Zet het vuur dan lager.
- 3 Laat alles nog 25 min. zachtjes koken. Voeg de lente-uitjes en champignons toe. Breng op smaak en laat nog 1 1/2 uur sudderen, tot het vlees zacht is. Verwijder de laurierblaadjes. Breng op smaak en serveer.

Kooktips

Braad het vlees op hoog vuur aan. Zo schroeit u het snel dicht en gaan de vleessappen niet verloren.

Serveren

Serveer er aardappelgratin bij of in boter gesmoorde krieltjes, en sperziebonen of groene asperges

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten