



Bereiden in: slowcooker



Voorbereiding: 0 min.



Bereiding: 0 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 kg riblap
- 3 uien, in halve ringen
- 3 wortels, in stukken
- 250 g champignons
- gehalveerd
- 3 teentjes knoflook
- fijngehakt
- 2 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- 2 takjes tijm (of 1 tl gedroogde)
- 2 takjes rozemarijn
- 2 el tomatenpuree
- 250 ml runderbouillon
- 250 ml rode wijn (of extra bouillon)
- 2 el bloem
- 2 el boter of olie om het vlees aan te braden
- Peper en zout naar smaak

Voedingswaarde

•

Bereiding

- 1 Voorbereiden: Bestrooi de riblappen royaal met peper, zout en de bloem.
- 2 Aanzetten: Verhit boter/olie in een koekenpan en braad de riblap kort aan tot mooi bruin. Doe daarna in de slowcooker of crockpot.
- 3 Groenten: Bak in dezelfde pan de uien, knoflook en tomatenpuree kort aan. Voeg dit samen met de wortel, champignons en kruiden bij het vlees in de crockpot.
- 4 Vocht toevoegen: Schenk de rode wijn en bouillon erbij. Roer voorzichtig door.
- 5 Garen: Zet de crockpot op low (6–8 uur) of high (4–5 uur), tot het vlees volledig uit elkaar valt in zachte draadjes.

Serveren

Serveren: Haal de laurier en kruidnagels eruit. Trek (wanneer u dit wilt) het vlees met twee vorken uit elkaar en schep door de saus.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten