

Hertenstoof

 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 150 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 800 g hertenpoulet
- 250 g kleine (zilver)uitjes, gepeld
- 2 el bloem
- 2 el olijfolie of boter
- 1 glas rode wijn
- 400 g tomatenblokjes (blik)
- 250 ml wildfond of runderbouillon
- 2 teentjes knoflook, fijngenhakt
- 2 wortels, in plakjes
- 2 takjes tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 el tomatenpuree
- Peper en zout naar smaak

Voedingswaarde

•



Hertenstoof

Bereiding

- 1 Bestrooi het hertenpoulet met bloem, peper en zout.
- 2 Verhit boter of olie in een braadpan en bak het vlees rondom bruin. Haal het uit de pan.
- 3 Fruit in dezelfde pan de knoflook, wortel en de zilveruitjes kort aan.
- 4 Roer de tomatenpuree erdoor en blus af met de rode wijn. Laat even inkoken.
- 5 Voeg de tomatenblokjes, fond, tijm en laurier toe. Breng aan de kook.
- 6 Doe het hertenpoulet terug in de pan en laat op laag vuur 2 tot 2,5 uur zachtjes stoven tot het vlees boterzacht is.
- 7 Breng op smaak met peper en zout. Serveer met aardappelpuree of knapperig brood.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten