

Franse runderstoofpot



 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 180 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 800 gram riblap of sukadelap
- 250 gram kastanjechampignons of gemengde paddenstoelen
- 2 sjalotten, fijngesnipperd
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 wortels, in plakjes
- 200 ml rode wijn
- 300 ml runderbouillon
- 1 eetlepel bloem
- 1 takje tijm
- 1 laurierblaadje
- Roomboter of olie om in te bakken
- Peper en zout

Voedingswaarde

- Energie: ca. 500 kcal
- Eiwitten: ca. 43 g
- Koolhydraten: ca. 12 g
- Vetten: ca. 24 g
- Waarvan verzadigd vet: ca. 9 g
- Vezels: ca. 2 g
- Zout: ca. 1,3–1,8 g

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



Franse runderstoofpot

Bereiding

- 1 Snijd het rundvlees in grove stukken en bestrooi met peper, zout en een beetje bloem. Verhit boter of olie in een hete braadpan en braad het vlees rondom mooi bruin aan.
- 2 Voeg de sjalot, knoflook en wortel toe en bak kort mee. Blus af met de rode wijn en roer de aanbaksels goed los van de bodem. Voeg daarna de bouillon, tijm en laurier toe.
- 3 Laat het geheel met de deksel schuin op de pan rustig 2,5 tot 3 uur stoven, tot het vlees heerlijk mals is. Bak de paddenstoelen apart kort aan en voeg ze het laatste halfuur toe aan de stoof.

Lekker met gekookte aardappelen, aardappelpuree of een stuk knapperig brood om de saus mee op te eten.

Serveren

Serveer de runderstoof eens in een uitgehold boerenbrood of op dikke plakken geroosterd desembrood. Schep de stoof er royaal overheen en werk af met wat verse peterselie en een paar gebakken paddenstoelen bovenop. Het brood neemt de rijke saus heerlijk op en maakt er meteen een stoer, landelijk gerecht van. Extra lekker met een frisse groene salade ernaast, zodat het geheel mooi in balans blijft.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten