

Stoofpot uit de Jura



 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 180 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 800 gram runderribblappen of sukadelappen
- 150 gram Comté, geraspt
- 2 uien, in halve ringen
- 2 wortels, in plakjes
- 1 kleine prei, in ringen
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 250 gram kastanjechampignons
- 250 ml droge witte wijn
- 300 ml runderbouillon
- 100 ml kookroom
- 1 eetlepel bloem
- 1 eetlepel grove mosterd
- 2 takjes tijm
- 1 laurierblad
- 25 gram roomboter
- Scheutje olie
- Peper en zout
- Verse peterselie

Voedingswaarde

- Energie: circa 865 kcal
- Eiwitten: circa 56 gram
- Koolhydraten: circa 23 gram
- Vetten: circa 56 gram

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



Stoofpot uit de Jura

Bereiding

- 1 Bereid het vlees voor: Snijd de runderribblappen in royale stukken. Dep het vlees droog en bestrooi het met peper, zout en de bloem. Meng goed, zodat ieder stukje vlees licht met bloem bedekt is.
- 2 Bak het rundvlees aan: Verhit de boter met een scheutje olie in een braadpan. Bak het rundvlees in gedeelten rondom mooi bruin. Doe niet al het vlees tegelijk in de pan, anders gaat het koken in plaats van bakken. Neem het vlees uit de pan en leg het apart.
- 3 Bak de groenten: Doe de uien, wortel en prei in dezelfde pan en bak ze ongeveer vijf minuten. Voeg de knoflook en champignons toe en bak nog enkele minuten mee.
- 4 Blus af met wijn: Schenk de witte wijn in de pan en roer de aanbaksels op de bodem los. Laat de wijn ongeveer drie minuten zachtjes inkoken.
- 5 Laat het vlees stoven: Leg het rundvlees terug in de pan. Voeg de bouillon, tijm en het laurierblad toe. Het vlees hoeft niet helemaal onder te staan. Breng alles rustig aan de kook en zet het vuur daarna laag.
Laat het vlees met het deksel op de pan ongeveer 2½ tot 3 uur zachtjes stoven. Roer af en toe en voeg een scheutje water of bouillon toe wanneer het gerecht te droog wordt.
- 6 Maak de saus romig: Controleer of het rundvlees zacht en mals is. Verwijder het laurierblad en de takjes tijm. Roer de kookroom en grove mosterd door het gerecht.

Voeg vervolgens op laag vuur beetje bij beetje de geraspte Comté toe. Blijf rustig roeren totdat de kaas is gesmolten en de saus mooi gebonden is. Laat de saus niet meer hard koken.

Kooktips

smaken nog beter in het vlees getrokken. Verwarm het langzaam en voeg eventueel een klein scheutje bouillon of room toe.

Serveren

1000 en breng eventueel verder op smaak met peper en zout. Besmeer het gerecht met verse peterselie. Serveer met aardappelpuree, gebakken krieltjes of een stuk knapperig stokbrood om de romige saus mee op te deppen.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten