

Draadjiesvlees

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 750 gram runderstoofvlees, in grotere blokjes
- 500 ml runderbouillon
- 2 grote uien
- 10 ml sojasaus of tamari
- 2 eetlepels worcestershiresaus
- 150 ml rode wijn
- 2 theelepels gehakte knoflook
- 1 eetlepel tomatenpuree
- 250 gram winterwortel, in plakjes
- 2 laurierblaadjes
- Aardappelpuree, om erbij te serveren
- 400 gram sperziebonen
- Verse peterselie, ter garnering

 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 240 min.

Voedingswaarde

- Energie ± 500 kcal
- Eiwitten ± 41 g
- Koolhydraten ± 22 g
- Vetten ± 26 g
- Vezels ± 6 g

Wist u dit

Extra lekker: roer aan het einde een klein klontje koude boter door de saus. Daardoor wordt de jus mooi glanzend en voller van smaak.

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



Draadjiesvlees

Bereiding

In de Braadpan:

- 1 Bak het vlees in wat olie rondom mooi bruin, eventueel in gedeelten zodat het echt bakt en niet gaat koken.
- 2 Voeg de ui en knoflook toe en bak kort mee. Roer daarna de tomatenpuree erdoor en blus af met de rode wijn.
- 3 Voeg de bouillon, sojasaus, Worcestershiresaus, wortel en laurier toe.
- 4 Laat het geheel vervolgens 3 tot 4 uur heel zacht pruttelen, totdat het vlees bijna uit elkaar valt.

Controleer tussendoor of er voldoende vocht in de pan zit en voeg zo nodig wat extra warme bouillon toe. vlees 2/3 onder vocht

Serveer met romige aardappelpuree en sperziebonen en strooi er vlak voor het serveren wat peterselie over.

In de slowcooker:

- 1 Het vlees vooraf aanbakken hoeft niet, maar geeft wel nét wat extra geroosterde smaak.
- 2 Doe alle ingrediënten in de slowcooker en laat ongeveer 7 tot 8 uur op de lage stand garen.

Kooktips

Maak de stoof gerust een dag van tevoren. Na een nacht in de koelkast zijn de smaken vaak nóg voller en lekkerder.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten