

Runderragout met tijm



 Bereiden in: Pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 10 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 750 gram runderstoofvlees
- 1 el jeneverbessen
- 2 knoflookteentjes
- een paar takjes tijm
- 450 ml rode wijn
- 300 gram sjalotjes
- 150 gram champignons
- 2 el olijfolie
- 100 gram in dobbelsteentjes gesneden ham
- 25 gram bloem
- zout, zwarte peper,
- 4 el cognac
- 300 ml. runderbouillon

Voedingswaarde

- 555 kcal, 2330 kj
- 25 gram vet
- 48 gram eiwit
- 8 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

De jeneverbesstruik is in sommige delen van Europa beschermd. De ronde vruchten van de struik hebben een bloed-reinigende functie en zijn zacht voor de maag.

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Runderragout met tijm

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in dobbelsteentjes van 2 cm. groot. Kneus de jeneverbessen. Pel de knoflookteentjes en pers ze uit. Doe het vlees met de jeneverbessen, knoflook, tijm en wijn in een grote kom. Meng goed door elkaar en laat 20 min. intrekken.
- 2 Maak de sjalotjes en champignons schoon. Verhit de olijfolie in een pan en bak al roerend ca. 5 min. de ham, sjalotjes en de champignons.
- 3 Neem het vlees met een schuimspaan uit de marinade en houd deze apart. Kruid de bloem en wentel er het vlees door. Voeg dit toe aan de sjalotjes en bak 5 min. mee.
- 4 Voeg de cognac toe en verwarm deze 1 min. mee. Giet de bouillon en de marinade erbij, breng het geheel aan de kook en laat afgedekt 50 min. zachtjes koken tot het vlees gaar is. Roer het af en toe goed door.

Kooktips

U kunt de jeneverbessen het makkelijkst in een vijzel kneuzen, of plet ze met een breed mes op een stevige snijplank.

Serveren

Bestrooi de runderragout voor het opdienen met verse tijm en serveer er luchtige zelfgemaakte aardappelpuree bij.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten