




Pompoenstampot met stoofvlees

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 g magere stoeflapen
- 125-250 gram spekblokjes
- 40 g boter
- 4 uien
- 2 el bloem
- 1 rundvleesbouillonblokje
- 300 ml bier
- 1 kg iets kruimige aardappelen
- 500 g pompoen
- 200 ml melk
- 2 plakken ontbijtkoek
- 3 takjes peterselie
- peper
- zout
- bakpapier

 Bereiden in: braadpan die ook in oven kan

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 2 min.

Wist u dit

Pompoenen bevatten weinig calorieën en veel vezels. Vezels zijn onmisbaar bij een goede darmwerking. Verder bevatten pompoenen vitamine C, E, ijzer en calcium. Daarnaast zit er in pompoenen ook betacaroteen, wat goed is voor je ogen en huid.

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



Pompoenstampot met stoofvlees

Bereiding

- 1 Snij het stoofvlees in blokjes en houd het laurierblaadje apart. Verhit de boter in een braadpan en bak eerst het spek en daarna het vlees in 5 minuten rondom bruin.
- 2 Pel en snipper 2 uien. Voeg toe aan het vlees en laat nog 5 minuten meebakken.
- 3 Strooi de bloem over het vleesmengsel en roer goed om. Voeg het bier toe samen met 100 ml water, de appelstroop, het verkruimelde bouillonblokje en het laurierblaadje. Roer goed door, doe de deksel op de pan en laat 2,5 uur op heel laag vuur gaar stoven.
- 4 Schil de aardappelen en snij in gelijke stukken. Verwijder de zaadjes en draden uit de pompoen en snij met schil en al in stukken. Schil de overige 2 uien en snij in halve ringen.
- 5 Doe de aardappelen, pompoen en uien in een grote pan met een flinke laag licht gezouten water. Breng met de deksel op de pan aan de kook en kook in ca. 20 minuten gaar.
- 6 Verwarm de melk. Giet het aardappelmengsel af en laat 1 minuut uitdampen. Voeg de warme melk toe en stamp tot een grove stampot. Breng op smaak met peper en zout.
- 7 Verwarm intussen de oven voor op 180 graden. Snij de ontbijtkoek in kleine stukjes en leg deze op een met bakpapier beklede bakplaat. Rooster 5 minuten in de oven, laat afkoelen en verkruimel.

Serveren

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

Servere de stampot met het stoofvlees, bestrooi met het ontbijtkoekkrum en versier met de fijngeknipte peterselie.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten