

Stoofschotel rundvlees

 Bereiden in: slow cooker

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 450 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 500 gram magere riblap
- 2 eetl bloem
- zout en peper
- paprikapoeder
- scheutje olie
- 250-300 ml bouillon
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 350 gram krieltjes, in blokjes van ca. 2,5 cm
- 225 gram wortels, in blokjes van ca. 2,5 cm
- 1 ui, in partjes gesneden
- 1/2 theel gedroogde tijm
- 1/2 theel uienpoeder

Voedingswaarde

•

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



Stoofschotel rundvlees

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in blokjes van ca. 2,5 cm. Wrijf ze in met zout, peper en paprikapoeder. Vlees bedekken met dun laagje bloem.
- 2 Vet de pot van de slow cooker in met een beetje boter.
- 3 Verhit wat olie in een antiaanbakpan en bak het vlees (eventueel in meerdere porties) snel rondom bruin. Leg onderin de pot.
- 4 Meng de hete bouillon, tomatenpuree, tijm en uienpoeder en giet dit over het vlees.
- 5 Snij de krieltjes door midden, of in kwartjes, de ui in ringen en de wortel in stukjes.
- 6 Alles samen in de pot doen en even doorroeren.
- 7 Leg het deksel op de pot en laat het in 7 tot 8 uur (op stand laag) gaar worden.

De pot kan zo op tafel. Garneer nog met wat geknipte peterselie.

Serveren

Lekker met Turksbrood

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten