

Stifado



 Bereiden in: braadpan

 Voorbereiding: 15 min.

 Bereiding: 180 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 750 - 1000 gram sukadelappen of riblappen
- 750 gram sjalotjes (of uien, grof gesnipperd), kleintjes in vieren of gehalveerd
- 3 teentjes knoflook, gehakt
- 750 gram verse tomaten, in blokjes
- 3 laurierblaadjes
- 3/4 theelepel gemalen piment
- 1 kaneelstokje
- 1 eetlepel oregano
- 1 eetlepel tijm
- 2 eetlepels azijn
- 150 ml rode wijn
- 150 ml runderbouillon
- olijfolie om in te bakken
- 1 theelepel honing
- peper en zout

Voedingswaarde

- Energie 557 kcal 28%
- Vet 32,9 g 47%
- Verzadigd Vet 9,6 g 48%
- Enkelvoudig Onverzadigd Vet 17,4 g
- Meervoudig Onverzadigd Vet 2,2 g
- Koolhydraten 19,4g 7%
- Suiker 9,9g 11%
- vezels 3,2 g
- Eiwitten 42,6 g 85%
- Zout 0,59 g 10%

Wist u dit

In Griekenland worden stifado uitjes verkocht. Dit zijn kleine uien

image not found

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

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

Stifado

Bereiding

- 1 U begint met het snijden van het rundvlees in grote dobbelstenen (u weet, het vlees krimpt).
- 2 Verhit wat olie of uw eigen braadmiddel in een braadpan en bak het vlees rondom bruin aan.
- 3 Voeg er dan de uien aan toe en bak deze even mee. Voeg dan de knoflook, de tomaten, de honing, het piment, de tijm en de oregano toe. Bak mee tot de tomaten zacht worden.
- 4 Schenk dan aan de rand van de pan de wijn en de azijn erbij. Voeg de bouillon toe en doe het kaneelstokje en de laurierblaadjes in de pan.
- 5 Breng alles weer aan de kook en laat de Stifado op een heel zacht vuurtje gaar stoven. Gebruik eventueel een sudderplaatje. Wel af en toe even in de pan roeren! Mocht het te droog worden, voeg dan een scheutje water toe.
- 6 Haal na 3 uur de laurierblaadjes en het kaneelstokje uit de pan. Bestrooi de stifado voor het serveren met wat gehakte bladpeterselie.

Serveren

Bestrooi de Stifado voor het serveren met wat gehakte bladpeterselie. Lekker met rijst of pasta, maar zeker ook met wat vers stokbrood en natuurlijk een Griekse salade!

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

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten