



Stoofpot met zilveruitjes

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 1 kg runderlappen, riblap of sukade (voor draadjesvlees)
- 2 el bloem
- 2 el boter of olie
- 2 uien, grof gesneden
- 3 wortels, in schuine plakken
- 4 bosuitjes, in stukken van 3 cm
- 150 g zilveruitjes (uitgelekt)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 2 el tomatenpuree
- 250 ml rode wijn
- 500 ml runderbouillon
- 1 laurierblad
- 1 tl gedroogde tijm
- 1 tl paprikapoeder
- ½ tl gerookt paprikapoeder
- 1 tl mosterd
- 1 tl bruine suiker
- Zout en versgemalen peper

 Bereiden in: grote pan

 Voorbereiding: 20 min.

 Bereiding: 180 min.

Voedingswaarde

- Energie: ± 620 – 700 kcal
- Eiwitten: ± 55 g
- Vet: ± 38 g
- waarvan verzadigd: ± 14 g
- Koolhydraten: ± 18 g
- waarvan suikers: ± 10 g
- Vezels: ± 4 g
- Zout: ± 1,8 – 2,3 g

Wist u dit

En eerlijk? De volgende dag is hij nog lekkerder.



Stoofpot met zilveruitjes

Bereiding

- 1** Aanbraden: Verhit boter of olie in een zware pan. Bak het vlees rondom diepbruin. Haal uit de pan en zet apart.
- 2** Basis opbouwen: Fruit in dezelfde pan de uien, wortel en knoflook. Voeg tomatenpuree toe en bak kort mee voor extra diepte. Blus af met rode wijn en laat 2 minuten inkoken.
- 3** Stoven: Voeg bouillon, laurier, tijm, paprikapoeder, mosterd en bruine suiker toe. Leg het vlees terug in de pan.
Laat minimaal 2,5 tot 3 uur zachtjes sudderen met deksel schuin op de pan.
- 4** Na ongeveer 2 uur voeg je de zilveruitjes toe. De bosuitjes gaan er de laatste 20 minuten bij zodat ze fris en licht knapperig blijven.

Serveren

Heerlijk met: Romige aardappelpuree Knapperig stokbrood Of frietjes om in die rijke saus te dippen

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten