

Runderstoofpot voor 4 personen

Door Ans van den Broek

Benodigheden: Vleespan, Snijplank, Knoflookpers.

Bereidingstijd: ongeveer 3 uur.

Ingredienten:

500 gram mager rundvlees

2dl droge rode wijn

1 grote ui

2 teentjes knoflook

1 rode paprika

1 courgette

1 winterwortel

mais (klein blikje)

1 eetlepel gedroogde Franse kruiden

Scheutje olijfolie

Bereiding:

Snijd het vlees in blokken en kruid met wat zout en peper.

Verwarm de olie in de vleespan.

Als de olie heet is, kan het vlees er in. Bak het rondom.

Na ongeveer 10 minuten de wijn toevoegen.

Deksel op de pan en op een laag vuurtje laten stoven.

Nu de ui klein snijden, wortel in blokjes, paprika in blokjes, courgette in blokjes of plakjes, knoflook persen.

Hierna alle groenten bij het vlees doen, ook de mais en gedroogde kruiden.

Even goed door elkaar scheppen en ongeveer 2 ½ uur zachtjes laten stoven, en af en toe even doorroeren.

Lekker met aardappelpuree of rijst.