

Groentenstoof met rundvlees / Vegetable/beef stew



De boodschappen

700 gram doorregen rundvlees
2 eetlepels olijfolie
2 uien, 1 fijner, 1 grof gesneden
2 eetlepels bloem
2 theelepels gedroogde kruidenmix
150ml rode wijn
3 tomaten, zonder zaad en in kwarten

400ml groentefond (blokje)
2 eetlepels tomatenpuree
1 laurierblaadje
300 gram wortels, grof gesneden
250 gram kastanje-champignons, in plakjes
zeezout & vers gemalen zwarte peper
handjevol platte peterselie, grof gehakt

Zo maak je groenten/rundvlees stoof

Verwarm de oven voor tot 180°C

Snij het vlees in blokjes van ongeveer 3cm, schroei het rondom dicht en bak het bruin.

Neem het vlees uit de pan en zet het opzij. Bak 1 van de uien zacht in de achtergebleven olie.

Schep meel en kruiden door de uien en doe er de rode wijn en tomatenpuree bij.

Kook water om bouillon van te maken en voeg de bouillon en het laurierblad er aan toe.

Breng het vlees aan het sudderen en zet de pan in de oven, laat het vlees 1½ uur sudderen.

Kijk af en toe even of de saus niet teveel indikt, schenk er eventueel wat water bij.

Was en snij de groenten intussen. Neem het vlees uit de oven als het zacht is.

Doe dan de groenten er bij en laat de stoof nog 45 minuten sudderen,

Strooi fijn geknipte peterselie over de stoof.

Bewaar de stoof - afgekoeld - tot morgen in de ijskast, dan maken we de boerenkool/aardappelpuree er bij.

Groentenstoof met rundvlees / Vegetable/beef stew



Shopping list

700 braising beef

2 tablespoons of olive oil

2 onions, chopped coarsely

2 tablespoons plain flour

2 teaspoon dried mixed herbs

150ml red wine

2 tablespoons tomato purée

450ml beef stock (1 cube)

1 bay leaf

300g carrots, cut coarsely

300g chestnut mushrooms, sliced

3 tomatoes, seedless and in quarters

sea salt & freshly ground black pepper

handful of flat leaf parsley, chopped

How to make vegetable/beef stew

Preheat the oven to 180°C

Cut the beef in cubes of approximately 3 cm, fry the beef until browned on all sides.

Take the beef from the pan and put it aside then fry one of the onions soft in the remaining oil.

Stir in flour and dried herbs and add red wine and tomato purée to the onions.

Boil water to make the stock then add the stock and the bay leaf to the sauce.

Bring the meat to a simmer, place the pan in the oven then let the meat simmer for 1½ hours.

Check occasionally if the sauce does not thicken too much, if so add some water.

Meanwhile clean and cut the veg. Remove the beef from the oven when soft.

Add the vegetables to the beef and let the stew simmer for another 45 minutes.

Sprinkle finely cut parsley on the stew.

Place the stew - when cooled - in the fridge until tomorrow, then we make the Kale/Potato Mash to go with it.