

Middeleeuwse Stoof ;) / Medieval Stew ;)



Boodschappenlijst

25 gram boter	300 ml rode wijn
2 grote uien, in ringen	2 eetlepels tomatenpuree
2 teentjes knoflook, geperst	2 laurierblaadjes
3 eetlepels bloem	4 grote tomaten, in grove stukken
zeezout en versgemalen peper	groenten-bouillonblokje
600 gram doorregen rundvlees, blokjes	250 gram champignons, gesneden
2 eetlepels zonnebloemolie	takjes platte peterselie, fijngesneden

Zo maak je de stoof

Bak de ui en knoflook zacht, **neem** het uit de pan en zet opzij.

Doe meel, zout en peper in een ziplock zak en voeg de helft van het vlees er aan toe. Wrijf het rundvlees door de bloem totdat alle stukjes bedekt zijn, laat het restant meel in de zak. Wrijf de andere helft van het vlees in met bloem en bak het vlees rondom bruin.

Voeg de wijn toe als het vlees bruin is en doe de ui en knoflook terug in de pan. Roer er de laurierblaadjes, tomatenpuree, tomaten en de 300ml groentebouillon door. Zet de pan op een laag pitje en sluit de pan met de deksel bijna af, laat een kiertje open. Laat het vlees zo 1½ uur zachtjes stoven en de saus indikken.

Snij alvast champignons en peterselie en doe na anderhalf uur de champignons erbij. Laat de stoof nog 30 minuten sudderen en proef dan of het vlees lekker mals is. Als het niet zo is geef je de stoof nog 30 minuten extra. Strooi peterselie over de stoof en serveer met gekookte aardappels of aardappelpuree.

Middeleeuwse Stoof ;) / Medieval Stew ;)



Shopping list

25 grams of butter	300 ml of red wine
2 large onions, in rings	2 tablespoons of tomato purée
2 cloves of garlic, squeezed	2 bay leaves
3 tablespoons of flour	4 large tomatoes, roughly chopped
sea salt and freshly ground pepper	1 vegetable stock cube
600 grams of streaked beef,	250 grams of mushrooms, diced
2 tablespoons sunflower oil	sprigs of flat parsley, chopped

How to make the Stew

Fry the onion and garlic gently, take it out of the pan and set aside.

Place flour, salt and pepper in a zip lock bag and add half of the meat to it.

Rub the beef through the flour until all pieces are covered, leaving the remaining flour in the bag.

Rub the other half of the beef in the flour and fry the meat until brown all around.

When the meat is browned, add the wine and return the onion and garlic to the pan.

Stir in the bay leaves, tomato paste, tomatoes and the 300ml vegetable stock.

Put the pan on low heat and close it almost with the lid, leaving a crack open.

Let the stew gently simmer and the sauce thicken for 1½ hours.

Cut mushrooms and parsley already and add the mushrooms after the hour and a half.

Let the stew simmer for another 30 minutes and then taste whether the meat is nice and tender.

If not, give the stew an extra 30 minutes.

Sprinkle with parsley and serve with boiled potatoes or potato mash.