



## Vlaamse runderstoof

### Informatie

4 personen

Bereidingsduur: 15 minuten (± 3 uur stoven)

Hoofdgerecht

### Ingrediënten

- 800 g rib-runderlappen (in grote stukken)
- 4 stengels dunne prei
- 25 g boter
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 300 g winterwortel (in plakjes)
- 6 takjes tijm (gerist)
- 1 laurierblad
- 1 flesje donker bier
- 1 snee stevig witbrood (ontkorst)
- 1 eetlepel grove mosterd



### Bereiding

1. Vlees op kamertemperatuur laten komen.
2. Helft van prei in dunne ringetjes snijden, rest in stukken van 3 cm snijden.
3. Vlees met peper bestrooien en in braadpan rondom in boter aanbraden. Preiringen en knoflook 1 min. meebakken.
4. Wortel, tijm, laurierblad, bier en 100 ml kokend water toevoegen. Vocht aan de kook brengen. Vuur laag zetten en geheel afgedekt (op vlamverdeler) ca. 2 uur en 30 min. laten sudderen, of tot vlees gaar is. Zo nu en dan omscheppen en indien nodig wat water toevoegen.
5. Brood met mosterd bestrijken en bij vlees in pan leggen.
6. Stukken prei toevoegen. Geheel nog ca. 20 min. laten sudderen tot prei beetgaar is; zo nu en dan omscheppen en zorgen dat brood goed met vocht mengt.
7. Op smaak brengen met zout en peper of kruiden.

Lekker met gekookte aardappelen.

### Voedingswaarde per persoon

Energie: 445 kcal

Eiwit: 44 gram

Koolhydraten: 9 gram

Vet: 25 gram

Bron: Allerhande