

Stoofpot met rundsvlees [in de slowcooker]

Nodig:

500 gram rundstoofvlees

1 blik tomaten (blokjes)

enkele gedroogde tomaten

1 klein blik tomatenpuree

1 glas rode wijn

1/2 glas wijnazijn

1/2 koffielepel kaneel

1/2 koffielepel nootmuskaat

1/2 koffielepel gemalen komijn

2 kruidnagels

3 teentjes knoflook

enkele laurierblaadjes

Worchestersaus

enkele eetlepels tarwebloem

peper en zout

boter

2 uien (of 5 sjalotten)

4 wortelen

2 groene paprika's

6 vastkokende aardappelen

Bereiding

Snijd het vlees in niet te kleine blokjes.

Neem een plastic zak en breng het vlees hierin samen met de bloem en schud goed.

Bak het vlees aan in een braadpan met boter en wat olie.

Voeg dan de kruiden en de knoflook toe en roer alles door elkaar.

Giet de wijn en de azijn erbij en laat even doorkoken.

Giet dit nu in de slowcooker.

Voeg hier nog de gedroogde tomaten, het blik tomaten en de tomatenpuree toe.

Doe er nog water bij tot het vlees onderstaat.

Roer alles goed door elkaar.

Zet de slowcooker op de laagste temperatuur en laat 4 uur stoven.

Pel de uien of sjalotten, was de paprika's, schil de aardappelen en de wortelen.

Snijd de groenten in grove stukken.

meng de groenten bij de stoofpot en voeg genoeg water bij zodat alles onder staat.

Laat nog enkele uren stoven in de slowcooker.

Deze stoofpot is lekker met een Grieks slaatje met tomaten + gebakken aardappelen

Opmerking:

Je kan dit gerecht ook in de oven maken bij 160° gedurende 2-3 uur.

