



Belgisch stoofvlees

Het echte Vlaamse stoofvlees: mals rundvlees dat uren zachtjes pruttelt in bruin bier, met een snede brood met mosterd voor de binding. Geserveerd met frietjes een absolute topper.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
20'	150'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 50 gr boter
- 1 kg stoofvlees (rund)
- 2 grote uien, in ringen
- 50 cl pils of bruin bier
- 1 takje tijm
- 2 laurierblaadjes
- 1 grote snee brood
- mosterd

Bereidingswijze

- 1.** Smelt de boter in een grote braadpan op hoog vuur. Bak het vlees in kleine porties langs alle kanten goed bruin. Doe niet alles tegelijk in de pan, anders kookt het vlees en wordt het taai. Schep het gebakken vlees telkens over in een diepe pan met dikke bodem.
- 2.** Bak in dezelfde boter de uiringen op middelhoog vuur glazig en voeg ze bij het vlees.
- 3.** Giet het bier in de bakpan, roer alle aanbaksels los met een houten lepel en giet dit geheel over het vlees.
- 4.** Voeg de tijm en de laurierblaadjes toe. Breng op smaak met peper en zout.
- 5.** Bestrijk de snede brood langs beide kanten royaal met mosterd en leg ze bovenop het vlees.
- 6.** Laat het stoofvlees 2 tot 2,5 uur heel zachtjes pruttelen met het deksel op de pan. Roer af en toe voorzichtig. Het brood lost geleidelijk op en bindt de saus. Verwijder de tijm en de laurierblaadjes voor het serveren.

Tip

Gebruik bij voorkeur een vetter stuk stoofvlees zoals runderschenkel of riblap. Vet vlees wordt tijdens het lange sudderen malser en smakelijker dan een mager stuk.

Lekker met

Frietjes en appelmoes

Dranktip

Serveer hetzelfde bruine bier dat u in het gerecht gebruikte, of kies een andere Belgische abdijbier.