

Caribisch Stoofschotel

Ingrediënten

Caribische Stoofschotel:

400 gr. Gepelde tomaten (blik)
6 eetlepels olijfolie
800 g riblappen, in blokken
1 grote ui, fijngesneden
3 tenen knoflook, in plakjes
1 rode paprika, in reepjes
1 runderbouillontablet
1 mespunt nootmuskaat
2 rode pepers, fijngesneden
3 aardappels, in blokjes
1 winterpeen, in blokjes
Flinke scheut rode wijn

Griesmeelpunten:

400 ml volle melk
1 eetlepel vloeibare honing
50 gr. Griesmeel
4 eetlepels bloem
4 eetlepels olie (om in te bakken)

Bereidingswijze

Caribische stoofschotel:

Verhit de olie in een grote braadpan en bak hierin het rundvlees aan.

Neem het vlees uit de pan.

Bak in het bakvet de ui en de knoflook goudbruin.

Doe het vlees terug in de pan.

Voeg de tomaat en de paprika toe.

Schenk de wijn er bij.

Verkruiemel het bouillonblokje en roer het door de stoofschotel met de nootmuskaat en de rode peper.

Laat het 1,5 tot 2 uur op een laag vuur stoven.

Laatste halfuur de aardappel en de winterpeen meestoven.

Griesmeelpunten:

Kook de melk met de honing. Als de melk kookt, roer je de griesmeel erdoor. Roer door tot er een dikke pap ontstaat.

Laat de pap in een diep bord stijven in de koelkast (ongeveer 1 uur)

Verhit de olie in een koekenpan. Snijdt de griesmeelkoek in punten en wentel ze door de bloem. Dan goudbruin bakken in de olie (5 minuten).