

Stoofpot met zoete aardappels

Ingredienten

2 uien-1 teentje knoflook
400gr prei-600gr zoete aardappelen
1 1/2 el bloem
1 tl chilipoeder-zout en versgemalen peper
500gr. runderlappen in blokjes gesneden
3 el boter
1 1/2 el grove mosterd
200 ml bouillen
150 ml droge witte wijn
1 1/2 el honing
1 pijpje kaneel
2 el amandelschaafsel

Bereidingswijze

Uien pellen en elk in 8 parten snijden-prei in grove ringen snijden-aardappelen schillen en in blokjes snijden.(leg de aardappelblokjes in water om verkleuren te voorkomen).

Meng in een schaal de bloem, het chilipoeder, het zout en de versgemalen peper en wentel de vleesblokjes hierdoor. Verhit 1 1/2 el boter in een braadpan en bak hierin het vlees rondom bruin.

Schep het vlees eruit en verhit de rest van de boter.Fruit hierin de prei en de uien en de geperste knoflook.Schep na het fruiten het vlees door het groentemengsel en voeg nu de mosterd,bouillon,wite wijn,honing en kaneel toe en breng het geheel aan de kook.

Laat het gerecht 1 uur en 30 minuten op een zacht vuur sudderen.Voeg nu de aardappelblokjes toe en laat deze ong. 20 minuten garen met het deksel van de pan. verwijder nu het pijpje kaneel en bestrooi voor het opdienende stoofpot met het geroosterde amandelschaafsel.

Bijzonderheden

Serveer bij de stoofpot donkerstokbrood en evt gemengde sla.Drink er een lekker glas rode wijn bij.