

Irish stew

Ingredienten

voor 4 personen:

4 magere runderlappen of sukadelappen.
125 gram magere spekblokjes
2 uien in dunne ringen
zout, peper, 2 eetlepels bloem
50 gr. boter of olie
1 flesje Guinness (donker bier)
1/2 knolselderie
300 gram worteltjes

Bereidingswijze

Eerst de spekblokjes in wat olie op een laag vuur uitbakken gedurende 5 minuten.
Het spek met een schuimspaan uit de pan scheppen en de uien in het spekvet in ca. 3 minuten goudbruin bakken.

Intussen het vlees in blokjes snijden en met peper en zout en bloem bestrooien.

De uien uit de pan scheppen.

Nog wat boter of olie aan het vet toevoegen en het vlees in ca. 5 min. rondom bruin bakken.

Het bier bij het vlees schenken en de uien en spekblokjes toevoegen.

Met het deksel op de pan het vlees ca. 2,5 uur zachtjes laten stoven.

Knoldelderie schoonmaken en in blokjes snijden, worteltjes schoonmaken en in stukjes snijden.

Toevoegen aan het vlees en vervolgens nog minimaal een half uur laten stoven.

Bijzonderheden

Lekker met aardappelpuree, chinese kool met appel en rozijnen en stoofpeertjes.