

Anaport

Ingrediënten

1000 gram magere runderlappen
1 verse ananas
1 eetlepel bruine basterd suiker
200 ml rode Port
3 kleine rode uien
3 teentjes knoflook
gemalen grove peper
zeezout
basilicum
rosemarijn
olijfolie

Bereidingswijze

De ananas schoonmaken en in drie gelijke delen verdelen.
Het eerste deel met het sap pureren. De overige ananas in blokjes snijden.
Snij het vlees in blokken, grove peper en zeezout erin masseren.
Uien en de knoflook in stukjes snijden.
Olie verhitten in de pan.
Op een hoog vuur het vlees, eventueel in porties, lekker bruin bakken.
Dan de uien en knoflook toevoegen en even mee bakken.
Nu het vuur laag zetten.
Port en ananassap/pap/puree, de basterdsuiker, een derde van de ananas en de kruiden toevoegen.
En een paar uur rustig laten pruttelen.
Het vocht laten verdampen, maar als het te droog wordt wat water of port/ananassap toevoegen.
Kort voor het opdienen de rest van de ananas nog een kwartiertje laten mee pruttelen.

Bijzonderheden

Heerlijke combinatie van port, vruchten en draadjsvlees.