

Runderstoofvlees BB met R + D

Ingrediënten

3 grote blikken bruine bonen of 750 gram droge bruine bonen

1 kilo runderstoofvlees

3 tomaten

4 uien

6 deciliter runderbouillon

2 kleine of 1 groot blikje tomatenpuree

zwarte peper

zout

zonnebloemolie en boter

Hieronder de hoeveelheden die door Yvo zijn opgegeven:

1 madame jeanette peper

4 groene pepers

16 blaadjes laurier

16 kruidnagels

16 jeneverbessen

8 knofloofteentjes

4 stukjes foelie

1/2 theelepel nootmuskaat

1 eetlepel gedroogde oregano

Hoeveelheden en het gebruiken van de madame jeanette (HEET!) aanpassen aan de eigen smaak.

Bereidingswijze

Week droge bonen en maak ze gaar, gebruik anders uitgelekte bonen uit blik.

Ui, knoflook, madame jeanette en pepers fijnsnijden. Tomaten in vieren.

Bouillon maken.

Vlees in dobbelstenen snijden.

Kies een zware pan met een dikke bodem. Laat de uien in 2 eetlepels zonnebloemolie en 75 gr. boter goudgeel bakken. Groene pepers toevoegen, een minuut bakken. Dan knoflook toevoegen en nog een minuut bakken.

Pan van het vuur en de groenten op een bord scheppen.

Lege pan op hoog vuur met opnieuw 2 eetlepels zonnebloemolie en 75 gr. boter. Vlees aanschroeien en omscheppen tot het bruin is. Vuur op klein.

Gebakken groenten toevoegen en omscheppen.

Nu de kruiden: laurier, kruidnagel, jeneverbessen, foelie, nootmuskaat, oregano, peper en zout toevoegen. Doorroeren.

Tomatenpuree erbij. Doorroeren.

Bouillon erbij. Doorroeren.

Tomaten en madame jeanette toevoegen. Doorroeren.

Vuur op heel zachtjes en alles gedurende 2 uur en 45 minuten langzaam stoven met de deksel op de pan.

Tussentijds een paar keer omscheppen en eventueel vocht toevoegen.

Laatste 5 minuten bruine bonen erbij.

Bijzonderheden

draadjsvlees.nl

Serveren met witte rijst en een of meerdere verse kruiden: peterselie selderij, basilicum, oregano naar keuze.

Bruine Bonen met Rijst en Draadjsvlees is een Surinaams recept.

Wijn suggestie: Cote du Rhone Vacqueyras of een Cote du Rhone Gigondas