

Belgische stoofpot

Ingrediënten

500 gram magere runderlappen in stukken gesneden
4 uien in ringen
2 tenen knoflook in stukjes
1 eetlepel bloem
1 flesje Leffe bruin
water
2 runderbouillontabletten
3 gekneusde kruidnagels
2 laurierblaadjes
1 eetlepel mosterd
2 eetlepels bruine suiker.

Bereidingswijze

De uien en de knoflook zachtjes smoren in 2 eetlepels olie, tot ze bruin worden. Een eetlepel bloem erdoor roeren en afblussen met een scheut Leffe. In een braadpan, die ook in de oven mag, het vlees rondom bruin bakken in olie en/of boter. De uien en knoflook erbij doen. De bouillontabletten boven het vlees verkruiden. De rest van de Leffe erbij en dit aanvullen met water, tot het vlees net onder staat. De mosterd erdoor roeren en de rest van de kruiden toevoegen.

Het vlees in de oven een uurtje laten sudderen op 150 graden, met het deksel op de pan. Dan de bruine suiker toevoegen en de oven terugschakelen naar 130 graden. Het vlees doorroeren en nog 1,5 uur laten sudderen.

Bijzonderheden

Lekker met rode kool en aardappelpuree met knolselderie.