

Langstudeer stoofpot

Rijnveste 82 (Bram, Cars, Koen, Lars, Maud en Sander)

Ingrediënten (8p)

-  2 kg runderlappen
-  5 uien
-  groot bakje champignons
-  3 winterpenen
-  5 tomaten
-  5 tenen knoflook
-  5 plakken ontbijtkoek
-  roomboter
-  meel
-  blikje tomatenpuree
-  1 potje zilveruitje
-  laurierblaadjes en kruidnagel
-  tijm
-  mosterd
-  3 bouillonblokjes
-  2 flessen donker bier of rode wijn



200 minuten (150 passief)



de grens tussen de beschaafde wereld en Nederland



656 Kcal



Grote stoof/braadpan

Zo stelt de techneut het samen

1. Maak de keuze of je bier of wijn wil drinken (de andere gebruik je dus voor het recept)
2. Snij het rundvlees in stukjes van ongeveer 4x4 cm.
3. Doe een goede plak roomboter in de pan.
4. Paneer het vlees in de bloem. Voeg peper en zout toe naar smaak.
5. Bak het vlees bruin op hoog vuur (bak het eventueel een meerdere rondes zodat de hitte goed in de pan kan blijven). Snij ondertussen de wortels aan dobbelsteentjes en de ui in kwart ringen. Snij ook naar smaak een paar teentjes knoflook klein.
6. Haal het vlees uit de pan, leg het even op een bord en fruit de ui, wortel en knoflook in het vet van het vlees.
7. Laat de bouillonblokjes oplossen in 1 liter heet water.
8. Snij de tomaten en champignons.
9. Voeg als de ui glazig is de tomatenpuree toe en bak dit kort mee.

vervolg

10. Voeg vervolgens het vlees weer toe. Zet het vuur lager en blus de pan af met 500 ml wijn of bier. Voeg de tomaat en champignons toe. Schraap de aangebakken (lees niet aangebrande) delen los van de bodem (niet weg doen, dit brengt smaak!).

11. Rits de tijm van de takjes. Steek de kruidnagels door de laurierblaadjes. Voeg alles toe aan de pan.

12. Giet de bouillon erbij. Giet niet alles (in één keer) erbij, dan kan het te dun worden. Voeg zilveruitjes en mosterd naar smaak toe.

13. Laat het drie uur stoven op laag vuur en deksel op de pan. Kijk uit dat het niet droogkookt of aanbakt, dus roer regelmatig. Voeg na ongeveer 2 uur de ontbijtkoek toe tot de juiste consistentie bereikt wordt, speel met de bouillon (en dekselpositie) om de viscositeit te beïnvloeden.

14. Het stoofvlees is optimaal als het in draadjes uit elkaar valt. Eet smakelijk! Serveertip: Aardappelsalade/patat, rode wijn, rode kool en een stroopwafel tiramisu achteraf.



Dit zegt Louis:

Langstudeeren weet Louis alles van. Dat is een stuk aangenamer met deze thesismotivatie in een potje, die erg lekker is. Neem hier lekker de tijd voor, bijvoorbeeld als je het thesishok even beu bent. Dit is uitstekend te combineren met een bakje koffie tussendoor, en natuurlijk een lekker biertje of wijntje om alvast aan de smaken te wennen.

