



Uit oma's keuken

Grootmoeders stoofvlees

2 PERSONEN



35 + 180 minuten

DIT HEB JE NODIG

- 500 g runderriblap (op kamertemperatuur)
- 50 g roomboter
- 1 ui
- 350 ml heet water
- 1½ laurierblaadje
- 2 kruidnagels
- ½ el bruine basterdsuiker
- 1 el bloem
- 350 m rundvleesbouillon
- 150 ml rode wijn
- 1 snee wit brood
- 1½ el Franse mosterd

ZO MAAK JE HET

1. Dep het vlees droog en halveer de stukken.
2. Bestrooi met zout en peper.
3. Verhit 25 g boter in een braadpan en bak de helft van het vlees aan beide kanten in 8-10 minuten op een middelhoge stand bruin.
4. Bak zo ook de rest van het vlees in de rest van de boter.
5. Snipper intussen de ui.
6. Laat het bouillonblokje oplossen in het hete water.
7. Steek de kruidnagels in de laurierblaadjes, zo kun je ze later makkelijk uit de pan halen.
8. Haal het vlees uit de pan en fruit de ui 4 minuten in het achtergebleven bakvet.
9. Voeg de suiker en bloem toe en bak 2 minuten mee.
10. Doe het vlees terug in de pan en schenk de bouillon en wijn erbij.
11. Leg de laurierblaadjes in de pan.
12. Breng aan de kook en stoof 1 uur op een lage stand met de deksel op de pan.
13. Besmeer het brood met de mosterd en leg met de besmeerde kant op het vlees.
14. Stoof nog 1 uur met deksel op de pan.
15. Schep het vlees en brood door elkaar zodat de jus bindt.
16. Stoof nog 1 uur zonder deksel of tot het vlees zacht is.
17. Verwijder de laurierblaadjes en kruidnagels.

BEREIDINGSTIP: Liever in de oven bereiden? Zet de gesloten pan dan 3-4 uur in een oven van 120-150°C, voor een gelijkmatige, zachte garing. Check af en toe of er nog genoeg vocht in de pan zit.

Variatietips: van kruiden tot glühwein

- Voeg samen met de laurierblaadjes en kruidnagels 6 jeneverbessen toe.
- Vervang de wijn of het bier door glühwein.
- Vervang het brood met mosterd door 1 plakje ontbijtkoek, dat geeft een lichtzoete, kruidige smaak aan de saus.

Zo maak je stoofvlees lekker mals

- Kies het juiste vlees. Behalve magere runderlappen, kun je ook eens sukadelappen of braadstuk gebruiken. Die hebben allemaal een beetje vet én bindweefsel, goed voor supermals resultaat.
- Laat je vlees lekker, lichtbruin aanbraden in de pan, dat geeft smaak. Doe niet te veel vlees in één keer in de pan, want dan kan het gaan koken, in plaats van bakken.
- Zet je pan met deksel op het allerlaagste pitje of schuif 'm in een oven. Urenlang. Hoe langer, hoe zachter!
- Runderstoofvlees heeft tijd nodig om mals te worden. Minimaal 2,5 uur op laag vuur of in de oven. Extra lang stoven (tot 4 uur) maakt het vlees nog malser.



Stoofvlees taai of droog? Zo los je het op!

- Is je stoofvlees niet zacht geworden? Grote kans dat het niet lang genoeg heeft gestoofd of dat de temperatuur te hoog was. Stoof altijd op lage stand, of in de oven op maximaal 150°C.
- Pruttelen: eerst mét en dan zonder deksel
- Stoofvlees pruttel je meestal met deksel op de pan. Zo blijft het vocht behouden en kan het vlees niet uitdrogen. Zonder deksel inkoken kan ook, maar doe dit pas op het einde voor een dikkere saus.

Waarom is mijn stoofvlees mislukt?

- Veelgemaakte fouten zijn een te hoge temperatuur, te korte stooftijd of te mager vlees zonder bindweefsel. Stoof dus altijd langzaam, met voldoende vocht en het juiste vlees.

Stoofvlees kruiden

- Gebruik laurier, kruidnagels en mosterd voor een klassieke smaak. Extra smaakmakers zijn tijm, of bijvoorbeeld rozemarijn voor een mediterrane twist.
- In plaats van wijn kun je ook dezelfde hoeveelheid donker bier gebruiken. Liever geen alcohol? Vervang dan door runderbouillon.

TIP: Lekker met rodekool en aardappelpuree en appelcompote.

BRON: boodschappen.nl