



Stoba – een Caribische stoofschotel

2 PERSONEN - hoofdgerecht

⌚ 25 minuten + 3 uur

DIT HEB JE NODIG:

- 🍲 375 g runder stooflapen, in blokjes
- 🍲 5 gedroogde pruimen
- 🍲 ½ teen knoflook
- 🍲 ½ ui
- 🍲 ½ klein blikje tomaten puree, à 70 g
- 🍲 ¼ runderbouillon blokje
- 🍲 125 ml water
- 🍲 1 tomaat
- 🍲 150 g wortel
- 🍲 paar takjes selderij
- 🍲 snufje kaneel
- 🍲 snuf komijn
- 🍲 snuf zwarte peper
- 🍲 snuf zout
- 🍲 ½ tl suiker
- 🍲 ½ el azijn
- 🍲 1 el sojasaus
- 🍲 ½ laurierblad
- 🍲 klontje boter

MATERIAAL: stoofpan

ZO MAAK JE HET:

1. Smelt de boter in een stoofpan en voeg het vlees toe.
2. Snipper de ui, wortel en knoflook en voeg toe aan het vlees.
3. Als het vlees rondom gebakken is voeg je de tomatenpuree, het (warme) water en bouillonblokje toe.
4. Vervolgens ook de tomaat in stukjes, azijn, sojasaus, suiker, kaneel, komijn, peper, zout en laurier.
5. Laat de stoofschotel minimaal 3 uur zachtjes stoven met de deksel op de pan.
6. Roer af en toe door.
7. Voeg ongeveer 15 minuten van tevoren de selderij grof gesneden toe en de pruimen.

TIP: Lekker met rijst, aardappelen of gebakken bakbanaan.

BRON: leukerecepten.nl

