



Herfststoof

Voor 4 personen

Vorbereidingstijd: ± 30 minuten

Stooftijd: minstens 2 uur

Wat heb je nodig?

- 500 gr runderlappen (in blokjes)
- 1 oranje pompoen (in blokjes)
- 2 winterpenen (in plakjes)
- 4 uien (gesnipperd)
- 2 tenen knoflook (fijngesneden)
- 1 el speltmeel (of bloem)
- 400 gr krieltjes in de schil
- 330 ml bockbier
- 2 el roomboter
- 1 kaneelstokje
- 2 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- 1 stukje foelie



Bereidingswijze:

1. Breng de blokjes runderlappen op smaak met zout en peper en meng vervolgens het speltmeel door het vlees.
2. Verhit 1 el roomboter en fruit ui met knoflook in een braadpan glazig. Dit duurt ongeveer een minuut of 5. Zorg ervoor dat de uien niet bruin worden. Haal de uien en knoflook uit de pan en bewaar apart.
3. Verhit de overgebleven roomboter en braad het vlees rondom aan, zodat deze bruin kleurt.

4. Voeg de gebakken uien en knoflook toe en blus af met het bockbier. Hierna voeg je het kaneelstokje, de laurierblaadjes, kruidnagels en stukje foelie toe en laat je dit stoven voor een uurtje op een laag vuur. Houd regelmatig in de gaten of het niet droog kookt. In dat geval voeg je wat water toe.
5. Na een uur voeg je de winterpeen en pompoen toe en laat je nog een half uur stoven. Roer goed door.
6. Na 30 minuten voeg je de kriel toe en laat je het nog minstens 30 minuten stoven.
7. Na deze laatste 30 minuten is alles gaar en in principe kun je nu de stoofschotel eten. Maar hoe langer je deze stoofpot laat sudderen, hoe malser het vlees en hoe beter de smaken met elkaar mengen. Laat dus rustig je stoofpot een hele dag op een laag vuurtje staan.



Serveer met een Turks brood.

Voedingswaarde:

509 kcal

54 gr Khd 13 gr Vet 8 gr Eiwit 10 gr Vezels