

Vlaams Stoofvlees

hoofdgerecht voor 2 personen, 30min

Van de Streekmolen:

- 200 g stoofvlees

Dit gerecht moet een tijdje stoven. Slim om een dag van te voren te maken, dan trekken de smaken nog beter in het stoofgerecht.

En verder:

- 1 grote ui (in grove stukken)
- 2 teentjes knoflook
- 2 sneetjes ontbijtkoek
- 1 el mosterd
- 1 laurierblaadje
- 2 kruidnagels
- paar eetlepels boter
- eventueel wat bouillon

Snijd de ui en knoflook en bak deze in de boter in 10 à 15 minuten glazig niet bruin!. Snijd het vlees in grove stukken en doe er zout en peper op. Bak ze in een grote pan rondom bruin. Doe de uien en het vlees in een grote stoofpan samen met laurier en de kruidnagel. Voeg het bier toe aan het vlees. Voeg eventueel nog wat bouillon toe, als het vlees nauwelijks in het vocht staat. Laat het met de deksel op de pan op een laag vuur zeker 3 uur pruttelen. Het laatste uurtje besmeer je de twee plakken ontbijtkoek met de mosterd. Die leg je met de besmeerde kant naar onder op het stoofvlees. Deze zorgen voor smaak & dikken meteen de saus in. Lekker met zelfgemaakte friet erbij!

Dit recept is speciaal ontwikkeld voor Streekmolen door <http://www.totaalnatuurlijk.nl>