

Boeuf Bourguignon

Stoofschotel

Recept voor 3 personen.

Bereiding: 30 minuten en 2 uur wachten.

Eet er gekookte aardappels of rijst bij.

Nodig:

500 gram magere runderlappen

50 gram ontbijtspek

1 ui

3 teentjes knoflook

400 gram wortel

1 dl rode wijn

250 gram champignons

Crème fraîche light bekertje 125 gram

Peper en zout



Vorbereiden:

Wortels schoonmaken en in blokjes van 1,5 cm snijden.

De ui snipperen en knoflook fijn snijden.

Ontbijtspek klein snijden.

Rundvlees in stukken van 2 cm snijden en met peper en zout bestrooien.

Champignons schoonmaken en in vieren snijden.

Fles rode wijn openen.

Werkwijze:

In een grote pan (met deksel) het spek uitbakken en het rundvlees er aan toevoegen. Zet het vuur hoog.

Wanneer het vlees is dichtgeschroeid kan de gesnipperde ui erbij plus de knoflook.

Doe de wortels erbij en de rode wijn.

Nu kan het deksel op de pan en het vuur laag. Laat dit 2 uur sudderen onder af en toe roeren.

Voeg na 2 uur de champignons toe. Je kunt nu ook aardappels of rijst erbij koken.

Op het laatst enkele lepeltjes crème fraîche toevoegen en mee verwarmen. De rest apart serveren.

