

Spaanse stoofschotel

Nodig aan boodschappen:

- 4 flinke runderstoofflappen
- 1 zak winterpenen in schijfjes
- Flinke portie sperzieboontjes in stukjes
- Campina roomboter b&b
- 2 kleine aardappeltjes
- 1 ui
- Olijfolie
- 1 tl knoflookpoeder
- 1 tl kerrie
- 1 tl hot curry
- 2 tl komijn
- 3 tl An-Andalusa kruiden (Jonnie Boer)
- 1 el peterselie
- 1 tl chili explosion kruiden Santa Maria
- Heinz tomaten frito
- 1 el allesbinder
- 1 teen knoflook
- 500ml water

Bereidingswijze:

Vul een kom met olijfolie en doe hier een geperst stuk knoflook bij en een theelepeltje An-Andalusa kruiden verdeel de marinade goed over het vlees. Laat hier het vlees eventjes in staan. Snijd drie kwart van de klomp boter en verhit deze in de pan. Laat de boter goed bruin worden, doe het vlees in de pan en draai hier de chili explosion kruiden overheen om het goed aan te laten bakken. Schroeï de boven en onderkant van het vlees goed dicht en bruin. Wanneer het vlees mooi bruin aangebakken is, doe je een eerste scheut water erbij om de jus met volle smaak aan te maken. Laat dit eventjes borrelen op het hoge vuur en vervolgens schuif je er een stoofplaatje onder zodat het lekker ongestoord door kan pruttelen. Zorg dat het vlees zowat onder het vocht staat en laat dit anderhalf uur doorstoven. Na anderhalf uur ga je de groentes die je in stukjes hebt gesneden toevoegen. De wortels in schijfjes, de boontjes in stukjes, de aardappel in stukjes en de ui in stukken. Ruik, proef en roer tussendoor, voor de rest doet dit zichzelf op het stoofplaatje op het fornuis. Voeg na een twee, twee en een half uur de kruiden toe. Voor de An-Andalusa en komijn is het soms even aftasten, dus proeven tot het voor jou goed op smaak is. Na drie uurtjes check je of de jus dik genoeg geworden is en voeg je wat

tomatenpuree en wanneer nodig een eetlepel allesbinder toe. De allesbinder is enkel om de saus dikker te maken. Een fijne tip is om soms een half uur voor je het opdient nog wat verse stukjes boontjes en worteltjes erbij te doen voor de extra bite, hou je van zacht en doorgestoofd dan hoef je dit niet te doen. Een heerlijke pittige stoofschotel, rijk van smaak!

Bereidingstijd:

4 uurtjes

Keukentools: Stoofplaatje en een flinke braadpan

Goed te combineren met: Puree, wortelstamp, frietjes, couscous en of gebakken aardappeltjes.