

Boeuf Bourguignon; een klassieke stoofschotel

Boeuf bourguignon is een klassieke Franse stoofschotel met rundvlees. Nu zal iedere moeder haar eigen variant hebben op deze stoofschotel dus of dit HET traditionele recept is weet ik niet. Wat ik wel weet is dat het echt heel erg lekker was. Ook dit is weer typisch een gerecht dat 't altijd goed doet met visite, van tevoren klaar maken en zo op tafel. Lekker met aardappeltjes, rijst of koolhydraatbeperkte broccolirijst. Vergeet niet je groenten, bijvoorbeeld boontjes, doperwten, worteltjes, of geroosterde bloemkool.

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 15 minuten + 2,5 uur prutteltijd

Ingrediënten

- 1000 gram rundvlees
- 150 gram spekjes
- 500 gram kastanje champignons
- 2 grote wortels (winterpeen)
- 3 eetlepels zilveruitjes
- 500 ml rode wijn
- 1 bouillonblokje
- 3 laurierblaadjes
- 1,5 theelepel zout
- 1 theelepel peper
- 3 eetlepels vloeibare bakboter

Optioneel

- 200 ml water
- maizena als het vocht te dun is

Bereiding boeuf bourguignon

1. Verhit een grote pan met dikke bodem en bak de spekjes uit.
2. Haal deze uit de pan en zet het apart.
3. Snij ondertussen het rundvlees in grote blokken en bestrooi het vlees met zout en peper.
4. Giet de bakboter bij het achtergebleven spekvet.
5. Bak het vlees in porties lichtbruin.
6. Voeg de spekjes weer toe samen met de rode wijn, laurierblaadjes en het bouillonblokje.
7. Zet de deksels half op de pan, vuur op de laagste stand en laat het vlees voor ongeveer 2 uur rustig pruttelen.
8. Snij ondertussen de champignons in 2-en of 4-en en de wortels in schijven.
9. Na ongeveer 2 uur kunnen deze groenten en de zilveruitjes bij het vlees.
10. Als er veel vocht verdampt is, voeg dan wat warm water toe.
11. Laat alles nog ongeveer een half uurtje rustig pruttelen (geen deksel op de pan zodat eventueel overtollig vocht verdampt).
12. Is het vocht toch te dun, maak dan een papje van maizena en zorg dat de saus wat dikker wordt.
13. Vergeet niet voordat je serveert de laurierblaadjes er uit te halen.

En wil je nog een keer een andere stoofschotel maken, probeer dan eens de [vlaamse stoofvlees](#).

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
472	22,5	7,5	40	12	1,5	2,3