

Moschari kokkinisto (griekse rundvleesstoof in tomatensaus)

Moschari kokkinisto is een rundvleesstoof gerecht gecombineerd met veel tomaten. Zacht en kruidig van smaak door de combinatie van kaneel en kruidnagel. Perfect gerecht om vooraf te maken en eigenlijk de volgende dag nog veel lekkerder! Rundvlees is te koop in vele varianten. Je hebt sukadelappen, riblappen etc. Zelf halen wij ons vlees bij Kloosterboerderij van Buuren omdat we enerzijds een lekker stukje vlees willen hebben, maar minstens zo belangrijk is dat de dieren een waardig leven hebben. Bijkomend voordeel is dat de eigenaar slager is en dus naast het houden van koeien en varkens, hij je ook kan adviseren welk stukje vlees je het beste kan gebruiken.

Traditioneel eten we in Griekenland dit stoofgerecht met een pasta en wat geraspte harde kaas. Voor je groenten zou ik er zeker nog een salade naast nemen.

Voor: 6 personen

Bereidingstijd: 30 minuten + 2 a 3 uur prutteltijd

Ingrediënten

- 1 kilo rundvlees
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 4 tomaten (of 1 blik tomatenstukjes)
- 1 eetlepel tomatenpuree

- 100 ml olijfolie
- 100 ml rode wijn
- 1 kaneelstokjes
- 3 kruidnagels
- 1 theelepel zout
- 1/2 theelepel peper

Bereiding moschari kokkinisto

1. Snij het vlees in blokjes en dep het droog (zo krijgt het een mooie bruine kleur bij het bakken).
2. Verwarm in een grote pan (met b.v.k. dikke bodem) de olijfolie (of boter als je dit prettiger vindt) en bak hierin de stukken vlees rondom bruin.
3. Snij ondertussen de uien in kleine stukjes en hak de knoflook fijn.
4. Haal het vlees uit de pan en bak in het achtergebleven vet/olie de knoflook en uien op laag vuur totdat ze zacht zijn (duurt ongeveer 3-4 minuten).
5. Snij de tomaten in kleine stukjes en samen met de tomatenpuree en de rode wijn kan dit ook in de pan.
6. Tenslotte kunnen de specerijen*, suiker, peper en zout erbij.
7. Laat dit alles weer aan de kook komen, het vlees kan terug in de pan, draai het vuur laag en zet de deksel op de pan. De saus met vlees moet wel blijven heel zachtjes blijven pruttelen (bubbelen).
8. Afhankelijk van het soort vlees zal dit na 2 a 3 uur gaar zijn. Als de saus dan nog erg dun is, haal dan de deksel van de pan en laat het verder koken (zo verdampt het vocht beter). Wanneer de saus al heel dik is (en dus geen vocht meer bevat), voeg je wat extra water toe.
9. Proef als laatste nog een keer, wellicht moet er nog wat zout en/of peper bij.
10. Serveer deze moschari kokkinisto met wat pasta of

bloemkoolrijst en groenten zoals salade, boontjes, doperwten, peentjes.

Eet smakelijk!

TIP

* om later niet te zoeken naar de kruidnagels en kaneelstokje : doe ze in een leeg theezakje, bind dit dicht met een touwtje en voordat je het gerecht serveert, vis je dit theezakje er uit.

Voedingswaarde per eenpersoons portie

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
479	33	9,5	35	7	2	<1