

Ossobucco van runderschenkel

Ossobucco is een 1 van de traditionele Italiaanse gerechten maar tegelijkertijd heeft natuurlijk iedere moeder haar eigen draai aan dit gerecht gegeven. Ook al ben ik geen moeder, toch heb ik er mijn draai aan gegeven. Het grootste verschil van mijn gerecht ten opzichte van de Italiaanse gerechten is dat ik gekozen heb voor runderschenkel in plaats van kalfsschenkel.

Mocht je je afvragen waarom?, heel simpel de prijs van runderschenkel is ongeveer 1/3 ten opzichte van de kalfsschenkel. Maakt het veel uit in smaak, tja dat blijft toch altijd een persoonlijke kwestie. Waar wel een verschil in zit is de bereidingstijd. Rundvlees heeft meer suddertijd nodig dan kalfsvlees.

Maar je hoeft niet bij de pan te blijven staan, dus dat vind ik persoonlijk geen probleem. En zoals bij veel stoofpotjes, 1 dag eerder maken en dan komen de smaken nog beter tot z'n recht.

Voor 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten + 3 uur prutteltijd

Ingrediënten

- 2 runderschenkel (dit was bij elkaar ongeveer 1 kilo)
- 2 uien
- 3 teentjes knoflook
- 2 stengels bleekselderij
- 2 eetlepels bloem
- 1 grote winterwortel

- 1 blik tomatenblokjes
- 3 dl droge witte wijn
- 1 citroen
- 1/2 theelepel venkelzaad
- 1 theelepel tijm
- 1 theelepel rozemarijn
- 3 eetlepels olijfolie
- 1 theelepel zout
- Snufje peper

Ingrediënten voor de gremolata

- 2 eetlepels verse peterselie
- Rasp van 1 citroen
- 1 teentje knoflook

Bereiding ossobucco

Bestrooi de runderschenkel met wat peper en zout en verdeel de bloem* over de stukken vlees.

Verwarm de olijfolie in een grote pan en bak de stukken vlees kort aan.

Snij ondertussen de bleekselderij en wortel in kleine blokjes, de knoflook heel erg fijn en de uien in dunne ringen.

Haal het vlees uit de pan en zet dit even apart.

Bak ik het achtergebleven vet de gesneden groenten aan samen met de rasp van de citroenschil, kruiden tijm, rozemarijn en venkelzaad.

Zet het vuur lager, voeg de witte wijn, tomatenblokjes en citroensap toe.

Roer alles goed door en leg het vlees terug in de pan.

De deksel kan nu op de pan en laat de runderschenkel met groenten ongeveer 3 uur rustig pruttelen. Het vlees is klaar/gaar als je er met een vork inprikt en dus uit elkaar valt (als de runderschenkel erg dik gesneden is kan het zijn dat deze meer prutteltijd nodig heeft).

Maak ondertussen ook de gremolata: peterselie fijnsnijden, knoflookteentje heel fijn snijden en de citroen raspen. Meng deze 3 ingrediënten door elkaar en zet dit apart.

* tip: leg de stukken vlees naast elkaar op een bord, doe de bloem in een zeefje en tik dit zo over het vlees, zo krijg je een mooie gelijkmatige verdeling van de bloem zonder je handen vies te maken.

Kies als bijgerecht simpele gekookte groenten (bijvoorbeeld sperzieboontjes) of **geroosterde wortels** en een risotto of gekookte rijst.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (exclusief bijgerechten)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
478	15,5	4	67	14,5	4,5	1,3