Stifado (een traditionele griekse stoofschotel)

Stifado een lekkere griekse stoofschotel en is een klassiek (herfstachtig) gerecht. Eigenlijk heeft ieder land wel zijn of haar eigen variant. Zoals bijvoorbeeld de goulash uit Hongarije en stoofvlees uit België , zoervleisch uit Limburg en zo zijn er nog veel meer varianten. In Griekenland kom je dit traditionele gerecht op vrijwel iedere kaart tegen.

Voor 6-7 personen

Bereidingstijd 3-4 uur (lijkt veel maar de daadwerkelijke tijd dat je bezig bent is slechts 30 minuten, de rest is stooftijd).

Ingrediënten

- 1,5 klg rundvlees
- 0,5 klg uien (bij voorkeur kleintjes) – mag ook meer als je dit lekker vindt.
- Beetje olijfolie (om te vlees te bakken)
- 1 blik gepelde tomaten

Marinade

- 50 ml olijfolie
- 100 ml rode wijn
- 3 laurierblaadjes
- 10 peperkorrels
- 5 jeneverbessen

- 2 kruidnagels
- 2 knoflookteentjes

Bereiding



Snij het vlees in blokjes en laat het vlees bij voorkeur zo’n 8 a 10 uur in de marinade laten liggen (tip voor de marinade: doe alle kruiden in een theezakje en bindt deze dicht.

Zo hoef je na de stooftijd niet te zoeken naar de kruiden maar kun je in 1x het zakje eruit halen).

Het voordeel van het vlees vooraf marineren is dat de zuren uit de rode wijn het vlees mals maken maar heb je de tijd niet (of vergeet je ‘t), dan kan het natuurlijk ook korter.

Verhit in een grote pan wat olijfolie en bak het vlees kort aan. Verwijder ondertussen de schillen van de uien en snij de ui eventueel door de helft (als het kleinere uien zijn, laat

ze dan heel).

Voeg de uien bij het vlees alsmede de gepelde tomaten en de marinade van het vlees.

Zet de pan op het allerlaagste (gas)pitje, deksel op de pan en laat het heel langzaam garen. Kijk ieder half uur even of er nog genoeg vocht in zit.

Hou rekening met een suddertijd van 2,5 – 3 uur (en soms nog wel langer, hangt af van het vlees, niets ernstigs, vlees zal van een prima kwaliteit zijn maar ieder vlees – iedere koe is weer anders)



Tip 2: bij de meeste stoofschotels wordt aangegeven dat je ook nog water of bouillon moet toevoegen zodat het vlees helemaal onder staat. Dit doe ik zelf nooit met de stifado. Mijn ervaring is dat de toevoeging van de tomatenstukjes en het vocht van de uien en het vlees voldoende is.

Geniet van deze verwarmende stoofschotel met bijvoorbeeld een grote schaal aardappels uit de oven.