Vlaams stoofvlees

Vlaams stoofvlees, een heerlijk gerecht en het recept van de Vlaamse kok Wim Ballieu. Want waarom zelf iets bedenken als ze in België als geen ander weten hoe je het lekkerste Vlaams stoofvlees kan maken.

De suddertijd is een inschatting, je weet vaak niet van tevoren hoeveel tijd het vlees nodig heeft. Daarom adviseer ik dit gerecht 1 dag van tevoren te maken, zodat je voldoende tijd hebt. Bijkomend voordeel is dat het de volgende dag nog lekkerder is. En hoe langzamer je stooft (suddert) hoe intenser de smaken worden.

Voor: 8 personen

Bereidingstijd: 30 minuten + 2-4 uur stooftijd

Ingrediënten

- 2 kilo runderlappen
- 4 hele grote of 6 middelgrote uien
- 3 flesjes bruin bier
- 4 laurierblaadjes
- 3 kruidnagels
- 3 takjes tijm
- 3 boterhammen
- 3 eetlepels mosterd
- 4 eetlepels stroop
- 8 eetlepels bakboter
- Peper en zout naar smaak

Bereiding

Snij de uien in grove stukken en bak deze op heel laag vuur aan in een flinke grote stoofpan (b.v.k. met dikke bodem). Laat de uien niet bruin worden.

Snij ondertussen het vlees in grove stukken en bak deze in een koekenpan in delen bruin.

Vergeet niet wat peper en zout toe te voegen.

Voeg het vlees bij de uien.

Verwarm de bier in de koekenpan en zodra deze kookt, voeg je dit ook bij het vlees.

Maak van de laurierblaadjes, kruidnagels en tijm een boeketje, bindt dit samen en voeg dit toe aan de stoofpot (of doe alles in een theezakje en bindt het goed dicht).

Smeer de boterhammen dik in met mosterd en leg deze met de mosterdkant naar beneden in de stoofpot.

Laat alles op een heel laag vuur sudderen. Deksel hoeft niet op de pan, zo heeft de saus kans om dikker te worden.

Zodra de saus dik genoeg is en het vlees nog niet gaar, doe dan de deksel op de pan.

Serveer met knapperig gebakken Vlaamse frieten en wat groenten.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (friet niet meegerekend).

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
759	34	9	62	42,5	9,8	3,2