

Stoofschotel van Fries Roodbont:

Ingrediënten:

- 1 kilogram stoofvlees (runderlappen, sukadelappen of runderwang)
- 1 ui
- 1 prei
- 1 winterwortel
- 1 flesje bier van Us Heit
- 3 teentjes knoflook
- 2 blaadjes laurier
- 1 eetlepel grove mosterd
 - een paar takjes tijm
- 0,5 liter bouillon
- 0,5 kg biologische krielaardappeltjes in de schil

Bereiding:

- Snij het stoofvlees in gelijke stukken
- Braad het vlees in roomboter goudbruin
- Snij de groentes, ui en knoflook in gelijke stukjes
- Bak deze met het vlees mee, circa 3 à 4 minuten
- Blus het af met het bier
- Voeg de bouillon voor de helft toe
- Laat het 2 á 3 uur (runderwang ± 4 uur) stoven op laag vuur en dus op een klein pitje of met een vlamverdeler
- Als er veel vocht verdampt tijdens het stoven, voeg dan af en toe de rest van de bouillon toe
- Voeg de laatste 20 minuten de aardappeltjes in de schil toe
- Breng de stoofschotel op smaak met zout, peper en mosterd
- Voor een frisse toon kun je appel in kleine stukjes toevoegen, die dan kort (3 minuutjes) mee laten pruttelen

Hiermee heb je een heerlijke stoofschotel bereid.

Een lekker boerenbrood erbij van bakkerij De Boer uit IJlst maakt het compleet.

Recept van Hendrik Sjoerd van Lokaal 55