



**serves: 4-6**

### ingredients

Voor 4 tot 6 personen

- 2 stengels bleekselderij
- 2 middelgrote uien
- 2 wortelen
- olijfolie
- 1 volle eetlepel bloem
- 1 blik tomatenstukjes van 400 g
- zeezout en zwarte peper uit de molen
- 3 verse of gedroogde laurierblaadjes
- 500 g in blokjes gesneden runderstoofvlees
- 5 dl bier: ale, Guinness of stout

© David Loftus

# Stoofschotel met rundvlees en bier (3 uur)

## method

*Ik weet zeker dat je dit recept te gek zult vinden, omdat het heel eenvoudig is en bijna niet fout kan gaan. Probeer alle onderstaande opties een keer. Het is verstandig om je te houden aan de combinaties van vlees en drank die ik je geef, maar op het gebied van de kruiden leef je je maar lekker uit. Voor elk van de vier recepten geldt dat het vlees in blokjes van ongeveer 2 centimeter gesneden moet zijn. Voorgesneden stukjes uit de supermarkt hebben vaak ongeveer die grootte.*

*In stoofrecepten staat meestal dat je het vlees eerst even moet aanbraden, maar ik ben er na veel testen achtergekomen dat het vlees even lekker en mals wordt als je dat niet doet. Die stap heb ik dus uit de recepten weggelaten.*

Als je een oven gebruikt, moet je die voorverwarmen op 200 °C of gasovenstand 6 # Snijd de uiteinden van de stengels bleekselderij en hak ze in grove stukken # Pel en hak de uien # Schil de wortelen, snijd ze in de lengte doormidden en hak ze in grove stukken # Zet een braadpan op matig vuur # Doe alle groenten en het door jou gekozen kruid met 2 scheuten olijfolie in de pan en laat 10 minuten bakken # Doe dan het vlees en de bloem erbij # Giet de drank in de pan en doe de tomatenstukjes erbij # Roer alles goed door elkaar en doe er een theelepel zeezout (iets minder als je tafelsout gebruikt) en een paar

draaien zwarte peper uit de molen bij # Breng het allemaal aan de kook, leg het deksel op de pan en laat het gedurende de aangegeven tijd op het fornuis of in de voorverwarmde oven stoven. Haal het deksel het laatste halfuur van de pan # Het vlees moet uiteindelijk heerlijk mals zijn # Vergeet niet om voor het serveren de laurierblaadjes of kruidentakjes uit de pan te vissen en te proeven of er nog wat zout en peper bij moeten