

Recept **Stoofvlees van kalfs- of rund.**

Kalf of rund? Als je aan kalfsvlees kan komen heeft dat de voorkeur, dat is een tikje malser. Rundvlees is ook prima.

Het **soort vlees** dat geschikt is:

- Sucadevlees
- Riblappen
- Stooflap (van de hals of onderrib)



We hebben tijdens de workshop 200 gram gegaard vlees nodig.

Gebruik hiervoor **400 gram rauw vlees**.

Meest verlies je 30% tot 40%. En dan wil je ook wat vet, of zeentjes eruit kunnen halen.

Ingrediënten:

400 gram vlees

60 gram wortel

80 gram ui

2 stengels bleekselderij

1 eetlepel tomatenpuree

50 gram roomboter óf plantaardige boter óf olie

1 laurierblad

4 peperkorrels

2 takjes tijm

Zout en peper

Naar eigen inzicht kan ook nog worden toegevoegd: lavas (vers of gedroogd) kruidnagel, jeneverbess, rozemarijn, peterselie (vers of gedroogd) of steranijs.

Het vocht. Je kan gewoon water gebruiken. Maar wij vinden rode wijn een goede toevoeging. Je kan ook kiezen voor bier (bijvoorbeeld bokbier of dubbel) We gaan minimaal 500 ml vocht toevoegen.

Benodigde materialen:

Stoofpan of soeppan, eventueel een weegschaal, mes en snijplank, maatbeker, zeef, kom, schuimspaan en eventueel een vlamverdeler.



Werkwijze

Haal het vlees uit de koeling en laat op kamertemperatuur komen.

--

De wortel en bleekselderij moet even gewassen. Echt boenen is niet nodig. Alleen het zand en aarde moet eraf.

--

Neem nu de wortel, bleekselderij en ui. Snij in kleine stukjes. Hoe kleiner, hoe meer smaak het geeft!

--

Zet nu alles klaar. De kruiden, boter, tomatenpuree, het vlees, en eventueel de wijn of het bier.

--

Verwarm de boter of olie in de pan. Zodra het heet is doe je het vlees in de pan. Braad het rondom aan. Haal het vlees uit de pan en zet even opzij.

--

Doe nu de groenten en kruiden in de pan. Schep om en bak 1 minuut. Voeg nu de tomatenpuree toe. Schep om. Nu kan opnieuw het vlees erbij.

--

Blus nu met wijn, bier of water (of een combinatie). Dat moet minimaal 500 ml zijn. Zorg dat alles net even onder staat, dus voeg eventueel meer vocht toe. Breng het geheel aan de kook.

--

Laat het ongeveer 10 minuten lekker koken en schuim af.

--

Draai het vuur laag en laat de het vlees trekken. Liefst tegen de kook aan, dus 80 of 90 graden. Als je op gas kookt kan je ook een vlamverdeler of sudderplaat gebruiken. Doe de deksel op de pan zodat er zo min mogelijk vocht verdampt. Zo mag het 2 tot 6 uur staan.

--

Het vlees is klaar als het mals is en eenvoudig uit elkaar valt.

Riblappen en stoofvlees hebben meest een paar uur meer nodig dan sucadelappen.

--

Haal het vlees uit de pan en laat afkoelen. Bewaar het vlees daarna in de koelkast of vriezer tot gebruik.

--

Zeef het vocht.

Dit kan je als bouillon gebruiken, indien nodig wat aangevuld met een bouillonblokje. Je kan het ook toevoegen aan de bouillon die je zelf maakt.

--

Bewaar de bouillon tot gebruik in de koelkast.