

# Runderstoof met hete bliksem<sup>1</sup>

## recept 56

Menugang: Hoofdgerecht  
Benodigde tijd: 45 minuten (waarvan 2,5 uur oventijd)  
Aantal personen: 6 personen

## Ingrediënten

- 1000 g stoofvlees (in blokjes gesneden)
- 4 eetlepels olijfolie
- ½ dl azijn
- 3 el bloem
- peper / zout
- halve rode peper (eigen keuze, maakt het pittiger)
- 1500 g uien (gesneden)
- 5 tenen knoflook
- 1000 g goudreinetten (geschild en in blokjes)
- 1500 g kruimige aardappelen (geschild en in stukjes)
- 6 kruidnagels
- 5 blaadjes laurier
- 500 ml runderbouillon
- 5 eetlepels suiker
- 2 eetlepels (room) boter
- 1 theelepel kaneel

## Bereidingswijze

1. Stoofvlees in blokjes snijden, zout en peper toevoegen, dan 3 eetlepels bloem toevoegen.
2. Grote pan heet maken met een goede scheut olie.
3. Vlees lekker bruin bakken.
4. Als het vlees een mooie bruine kleur heeft in een braadslee.
5. In de nog hete pan een klein beetje olie toevoegen met de gesneden uien.
6. Als de uien glazig zijn gesneden knoflook toevoegen en samen met de uien mooi bruin bakken.
7. Als de uien bruin zijn afblussen met de azijn.

8. De kruidnagel in de laurierblaadjes steken en bij het vlees leggen.
9. De uien over het vlees verdelen in de braadslee en daarna een volle pot runderbouillon toevoegen.
10. Braadslee afdekken met zilverfolie en op 160 graden ongeveer 2.5 uur gaar stoven.
11. Aardappelen koken in ruim water tot ze gaar zijn, daarna afgieten en droog stomen.
12. In een ruime braadpan de boter smelten, daarna de suiker toevoegen. Zodra de suiker begint te kleuren de appel blokjes toevoegen en ongeveer 10 minuten laten stoven. Tijdens het stoven de kaneel toevoegen.
13. Als de appel lekker zacht is gebakken (er moeten nog stukjes zichtbaar zijn).
14. De appel bij de aardappelen voegen en alles met een pureestamper goed stampen en mengen. Eventueel een klein klontje boter erbij.

## Serveertip:

Serveer een portie hete bliksem met daaroverheen of ernaast de runderstoof.

## Variatietips:

- m.b.t appelsoort kan er ook gevarieerd worden elstar goed alternatief
- Liever koolhydraatbeperkt:
  - knolselderij voor een deel van de aardappels
  - met daarbij hoeveelheid appels halveren
  - suiker weglaten, wel behoefte aan zoet: gebruik zoetstof
- Het stoofvlees is ook erg lekker met friet. (Patatje stoofvlees)



<sup>1</sup> ingestuurd door Bart Dollee