

STOOFVLEES



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 500 g stoofvlees
- mosterd
- laurierblaadjes
- Maïzena Express voor donkere sauzen
- ui
- gezonde margarine
- peper en zout



Bereidingswijze:

- Pel de ui, snij in fijne stukjes en stoof dit aan in een beetje gezonde margarine.
- Bak hierin de blokjes stoofvlees aan (kort aanbakken op een hoog vuur langs alle kanten) en laat vervolgens sudderen op een zacht vuurtje samen met de mosterd, enkele laurierblaadjes, peper en zout.
- Hoe lang het vlees moet sudderen eer het gaar is hangt van de kwaliteit van het vlees: dit zal 1,5 tot 3u zijn (laat het zachtjes sudderen en niet langdurig doorkoken, anders wordt het vlees taai).
- Roer regelmatig om en voeg wat extra water toe naargelang nodig (het vlees moet net onder staan).
- Indien het vlees goed gaar geworden is kan je de saus binden met Maïzena Express voor donkere sauzen.
- Je kan dit opdienen met wat rauwkost zoals [witloofsalade](#) en [zoete aardappelfrietjes](#) of een andere aardappelbereiding naar keuze.
-