

25. Ierse stoofschotel

Aantal personen: 4

- . 4 rundvleeslapjes van elk 75 gram
- . 0,5 theelepel zout
- . 0,5 theelepel peper
- . 2 uien
- . 0,5 kilo aardappelen
- . 0,5 kilo wortelen
- . 100 gram boter
- . 1 liter runderbouillon (blokjes)

Bestrooi de rundvleeslapjes vlak voor het bakken met peper en zout. Snijd de uien in halve ringen. Snijd de geschildde aardappelen in plakken van ca. 0,5 cm dikte en de schoongemaakte wortelen ook in plakjes van ca. 0,5 cm. Verhit de olijfolie in een koekenpan en bak hierin de rundvleeslapjes aan beide kanten mooi bruin. Neem het vlees uit de pan en leg ze in een hoge ovenvaste schaal of pan die in de oven kan. Bak de uien en de wortelen 5 minuten in hetzelfde braadvet. Leg de aardappelplakjes op het vlees en schep het ui-wortelmengsel daarop. Breng de bouillon aan de kook en giet het in de schaal of pan. Zet de schaal of pan in een voorverwarmde oven van 190° C en laat het gerecht in ca. 2 uur gaar worden.

Bevat per portie van 225 gram: 260 kcal.