



FRIETJE STOOFVLEES (SLOWCOOKER)

Als je een slowcooker hebt of een goede stoofpan dan is stoofvlees toch wel een gerecht dat je een keer moet hebben geprobeerd. Ik heb diverse recepten voor stoofvlees uitgetest, maar tot op heden is dit wel het lekkerste recept. Door steeds nieuwe dingen uit te proberen en te combineren met ingrediënten is dit recept ontstaan. Het recept is niet moeilijk, maar je hebt wel héél véél geduld nodig. Lekker stoofvlees heeft tijd nodig. Maak dan meteen een grotere hoeveelheid, zo hoef je alles maar een keer te doen.

Natuurlijk serveer je er **zelfgebakken frietjes** bij. Wat is nu lekkerder dan je eigen gemaakte frietje stoofvlees? Dit recept is voor 6 tot 8 personen. Heb je stoofvlees over? Vries het in!

Ik maakte dit recept in mijn slowcooker van 6,5 liter.

Heb je nog vragen over slowcooking? Lees dan **dit** artikel eens.

WAT HEB JE NODIG?

- ☐ 1 – 1,5 kilo runderstooflappen
- ☐ 5 grote (bio) wortelen schoongemaakt
- ☐ 5 grof gesneden uien
- ☐ 4 tenen knoflook
- ☐ 2 eetlepels **groentebouillonpoeder**
- ☐ 200 gram tomatenblokjes uit een blikje

- ☐ 12 kruidnagels (lees deze handige **tip**)

- ☐ 7 laurierblaadjes

- ☐ 8 peperbolletjes gekneusd

- ☐ 2 eetlepels (witte wijn) azijn

- ☐ 4 zongedroogde tomaten (op olie) in stukjes gesneden

- ☐ 2 bruine boterhammen met korst

- ☐ flink wat mosterd om twee boterhammen te besmeren

- ☐ 1 klein flesje donker bier van 250 milliliter

- ☐ 2 flinke eetlepels bloem

- ☐ roomboter om het vlees in te bakken

- ☐ vers gemalen zwarte peper om het vlees mee in te wrijven

- ☐ 0,5 tot 1 liter water

Keukengereedschap:

- een koekenpan
- slowcooker, stoofpan of grote braadpan
- staafmixer

Hoe maak je het?

Ik maak het stoofvlees meestal van ca. 1 kg runderstooflappen. Afhankelijk van de kwaliteit van het vlees zal het enigszins krimpen. Wil je heel veel vlees in verhouding tot de saus, voeg dan iets meer vlees toe.

Strooi een flinke snuf peper over de stooflappen. Masseer de peper in het vlees. Verhit wat boter in een pan en schroei het vlees aan beide kanten dicht. Het vlees moet aan beide kanten iets bruin zijn. Waarschijnlijk moet je het vlees in twee rondes bakken, omdat ze niet in één keer in de pan passen. Als het vlees is aangebakken, leg je het in de slowcooker. Voeg ook de jus en de aanbaksels uit de pan toe, want daar zit natuurlijk ook veel smaak in.

Het vullen van de slowcooker

Snijd de uien en wortels grof en de knoflook fijn. Later worden ze nog een keer gepureerd. Doe de uien, wortels, knoflook, tomatenblokjes, kruidnagels (in de ui), laurierblaadjes, peperbolletjes, witte wijnazijn, het **bouillonpoeder** en de zongedroogde tomaten bij het vlees in de slowcooker. Om de kruidnagels niet kwijt te raken, kun je ze het beste in een ui prikken, zoals je op het plaatje hieronder ziet. Zo hoef je ze er niet een voor een uit de pan te vissen. Schep het geheel vervolgens even goed door elkaar. Verdeel alles gelijkmatig in de slowcooker en druk het een beetje aan.



Besmeer 2 boterhammen royaal met mosterd (deze tip komt van de Belgische chef Peter Goossens) en leg deze bovenop. Ik heb het recept ook een aantal keer zonder het brood gemaakt, maar dat was echt veel minder lekker. Ik maak dus dankbaar gebruik van deze tip.



Giet vervolgens de inhoud van het kleine flesje bier eroverheen. Hou je niet van een te 'zurige' smaak van het bier? Voeg dan minder bier toe en iets meer water. Nu is het even kijken hoe hoog het vocht in de slowcooker staat. Het vlees en de groenten moeten onderstaan in het vocht. Giet nu langzaam het water erbij en zorg dat het niveau onder de boterhammen blijft. Hoeveel water je nodig hebt, is niet exact in te schatten en mede afhankelijk van de 'grootte' van de andere ingrediënten en de vorm van de slowcooker. Je kunt later eventueel altijd nog water toevoegen. Doe de deksel op de slowcooker en zet deze op stand 'low' voor ongeveer 8 tot 10 uur. Of voor 6 tot 8 uur op high.

Het maken van de saus

Als de tijd verstreken is, haal je het vlees uit de cooker en leg je het even apart. Verwijder de kruidnagels en de laurierblaadjes. Alles wat nu nog in de cooker zit, pureer je met de staafmixer tot een gladde massa (als je de pan of slowcooker niet wilt beschadigen, schenk je het even in een mengkom over). Doe hier twee flinke eetlepels bloem bij (haal de bloem eventueel even door een zeefje, zodat het niet gaat klonteren) en mix het nog even goed door. De bloem zorgt ervoor dat de saus iets dikker wordt.

Hoe nu verder?

Het stoofvlees mag nu weer terug in de slowcooker. Als het vlees nog niet vanzelf uit elkaar is gevallen, kun je – als je dat wilt – het vlees met twee vorken nog uit elkaar pluizen. Is de saus nog niet dik genoeg? Dan kun je nog een beetje bloem toevoegen. Is de saus te dik, dan voeg je nog een beetje water toe.

Laat de slowcooker of de pan nog minimaal een half uurtje aanstaan voordat je het op gaat dienen.

Stoofvlees kun je makkelijk in porties verdelen en invriezen. Uit dit recept heb ik drie grote porties gehaald. Een portie hebben we dezelfde dag gegeten en de andere twee heb ik ingevroren. Zo heb je altijd lekker zelfgemaakt stoofvlees op voorraad.

Terwijl je stoofvlees gaart, kun je de friet gaan maken. Deze heeft een uurtje nodig in de oven. Lees [hier](#) hoe je knapperige frietjes in de oven maakt. Serveer er een salade of sperzieboontjes bij en een lekkere klodder mayonaise.



Hoe maak je het in een gewone stoofpan?

Eigenlijk maak je het op dezelfde manier als in de slowcooker. Het verschil is dat je erbij moet blijven (in ieder geval in de buurt) omdat het vuur aanstaat. Handig is om een vlamverdeler