

Beef stew met groente en aardappelen

Ingrediënten voor 4 pers

600 gr rundvlees, in 4 cm blokjes gesneden

2 eetl bloem

50 ml olijfolie

1 grote ui, klein gesneden

2 theel. zout

½ theel. peper

1 blaadje laurier

1 theel. tijm

1 hele kruidnagel

3 stelen selderij, schoongemaakt en in diagonale stukken gesneden

50 ml rode wijn

50 ml rundvleesbouillon

3 middelgrote wortelen, in 4 cm stukken gesneden

1 klein bl. sperzieboontjes, in 2.5 cm stukken gesneden

6 grote geschilde rauwe aardappelen in 4 cm blokjes of 1 groot blik gare aardappelen in 4 cm blokjes gesneden

Bereiding

1. Rol de vleesblokjes door de bloem met het zout en peper
2. Verdeel de hoeveelheid vlees in 2 porties
3. Verwarm de olie 2 minuten in de snelkookpan voor de beide porties vlees aangebraden worden, verwijder ze dan uit de olie
4. Voeg de gesnipperde ui toe aan de resterende olie in de pan en roer de uien tot ze transparant zijn
5. Voeg het vlees en de andere ingrediënten en kruiden toe, behalve de aardappelen, boontjes en wortelen. Blijf roeren
6. Sluit de snelkookpan en breng de pan op hoog vuur tot volle druk. Laat het 12 minuten door sudderen op een lager vuur
7. Verwijder de snelkookpan van het vuur en haal de druk van de pan.
8. Open de pan en voeg de overige ingrediënten toe en zorg dat de groenten onder het kookvocht staan
9. Breng op een hoog vuur de pan opnieuw op druk en laat 2 minuten doorkoken
10. Haal de snelkookpan van het vuur en laat die natuurlijk van druk komen
11. Open de pan en verwijder het laurierblad en laat de Beef stew afkoelen

Bewaarconditie: Grote glazen pot

