



Winterspecial: runderstoof met naan

met boterbonen en tijm



ca. 2u



2 personen

Voor deze runderstoof sta je even in de keuken, maar dan heb je ook wat. Chef Natalie bedacht namelijk een Jamaicaans geïnspireerde stoofpot, met pittige Thaise chili en lekker veel gember. En het werk dat je eraan hebt valt trouwens ook wel mee. De stoof moet bijna anderhalf uur sudderen, dus ondertussen kun je doen wat je wilt. Op het laatst rooster je nog snel wat naan en je kunt aan tafel!

Wat je van ons krijgt

- 1 wortel
- 1 prei
- 1 teen knoflook
- 1 stukje verse gember
- 1 vers chilipepertje
- 1x boeuf bourguignon
- 5g verse tijm
- 25ml sojasaus ^{1,6}
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 blik boterbonen
- 2x naan met knoflook en koriander ^{1,7}

Wat je thuis nodig hebt

- bloem ¹
- suiker
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan met deksel
- maatbeker
- zeef of vergiet

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), melk (7). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 906kcal, vet 26.8g, koolhydraten 108.2g, eiwit 48.4g



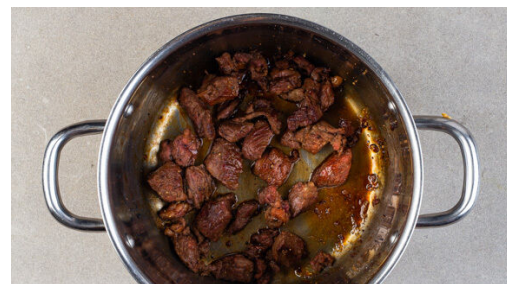
1. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in dunne schijfjes. Snijd de **prei** in dunne ringen. Pel en hak de **knoflook** grof. Schil en hak de **gember** fijn. Snijd de **chilipeper** in de lengte doormidden, verwijder de zaadlijsten als je niet van pittig houdt, en hak de **chilipeper** fijn.



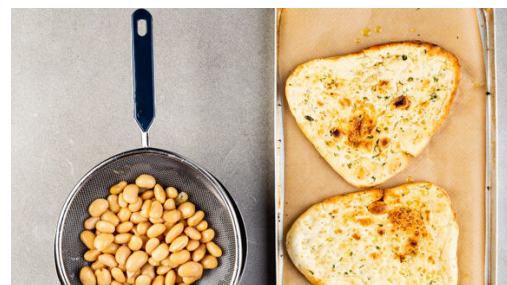
4. Stoof maken

Doe het **vlees incl. braadsappen** terug in de pan met de **sojasaus**, het **bouillonpoeder** en 500ml heet water. Breng afgedekt aan de kook, draai het vuur laag en laat het geheel 70-80min sudderen. Roer af en toe om.



2. Vlees aanbraden

Doe een flinke eetlepel bruine suiker in een middelgrote kookpan en verhit de pan op medium tot hoog vuur. Laat de suiker 1-2min karameliseren (roer niet!). Dep het **vlees** droog en voeg het met 1/2tl zout en peper toe aan de kookpan. Braad in ca. 2min rondom aan, neem het **vlees** weer uit de pan en zet het opzij.



5. Naan roosteren

Verwarm na 65-70min sudderen de oven voor op 220°C (200°C hetelucht). Spoel de **bonen** af in een zeef en laat ze uitlekken. Besprenkel de **naan** met wat water en leg ze om een bakplaat met bakpapier. Rooster 3-5min in de oven.



3. Groenten bakken

Draai het vuur onder de pan middelhoog en voeg 1el olie toe. Bak de **knoflook**, **gember**, de **helft van de chilipeper** (of meer naar smaak) en de **tijmtakjes** ca. 1min. Voeg de **wortel**, **prei** en een snuf zout en peper toe en bak nog 1-2min.



6. Stoof afmaken

Schep vlak voor de **stoof** gaar is **200ml saus** uit de pan. Meng met 1el bloem en doe terug in de pan. Vis de **tijmtakjes** eruit en voeg de **bonen** toe. Breng de **stoof** op smaak met zout, peper en 1el azijn en laat nog 5-10min sudderen, tot de **sous** ingedikt is. Verdeel de **stoof** over diepe borden en serveer met het **brood**.