

Runderstoof met pastinaakpuree *en gestoofde groene kool*

Menugang
Hoofdgerecht

Aantal personen
4 personen

Bereidingstijd
190 minuten

Benodigdheden
Kookplaat
Stoomoven
Oven

Ingrediënten Runderstoof

- 800 gr runderstoofvlees, in blokjes gesneden
- 2 el bloem
- 2 el boter
- 1 ui, fijnggehakt
- 2 teentjes knoflook, fijnggehakt
- 1 winterpeen, in plakjes gesneden
- 2 stengels bleekselderij, in plakjes gesneden
- 2 el tomatenpuree
- 500 ml runderbouillon
- 2 laurierblaadjes
- 4 takjes tijm
- Zout en peper naar smaak
- Zonnebloemolie

Ingrediënten Pastinaakpuree

- 500 gr pastinaak, geschild en in stukjes gesneden
- 500 gr aardappelen, geschild en in stukjes gesneden
- 50 gr roomboter
- 50 ml room
- ¼ bos bladpeterselie, fijngesneden
- Zout en peper naar smaak

Ingrediënten Groene kool

- ¼ groene kool, fijngesneden
- 50 gr roomboter
- zout en peper naar smaak

Bereidingswijze

Stoofvlees

1. Bestrooi het runderstoofvlees met zout, peper en bloem.
2. Verhit de boter met een scheutje olie in een grote pan op middelhoog vermogen. Bak het stoofvlees aan alle kanten bruin. Haal het vlees uit de pan en zet opzij.
3. Voeg de gehakte ui, knoflook, wortels en bleekselderij toe aan dezelfde pan. Bak tot de groenten zacht zijn.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak kort mee.
5. Doe het vlees terug in de pan en voeg de runderbouillon, laurierblaadjes en tijm toe.
6. Breng aan de kook en schuif de pan in een voorverwarmde oven van 120°C en laat gedurende 2-3 uur stoven in de oven tot het vlees zacht en mals is.

Pastinaakpuree

1. Kook de pastinaak en aardappelen in een pan met licht gezouten water tot ze gaar zijn en giet af.
2. Stamp de gekookte pastinaken en aardappelen met boter en room tot een (grove) puree en breng op smaak met de gesneden peterselie, zout en peper.

Gestoofde groene kool

1. Verwarm de roomboter in een pan en voeg de gesneden groene kool toe.
2. Laat de groene kool zachtjes stoven tot beetgaar en breng op smaak met peper en zout.