

RUNDKARBONADE MET WINTERGROENTEN

Ingrediënten (4 pers.) :

800 g rundvlees (stoofvlees)	25 g tomatenpuree
750 ml water	25 g mosterd
200 g zilveruitjes	1 blokje runderbouillon
150 g wortelen	bruine roux
150 g wit van selder	peper en zout
50 g boter	laurier en tijm (in kruidenboeket)

Mise en place:

Kuis de wortelen en de selder met een dunschiller.
Snijd de wortel overlangs en snijd in schuine stukken van +/- 1 cm.
Snijd nu ook de witte selder in schuine stukken van +/- 1 cm.

Bereiding:

Neem een pan, zet op het vuur met een klontje boter en laat bruinen. Voeg de stukken rundvlees toe, kruid met peper en zout een bak het vlees mooi bruin langs beide zijden. Verwijder het vlees uit de pan en leg het even opzij in een kom.

Plaats de pan terug op vuur en blus met een beetje water. Laat alles goed los koken, roer voorzichtig in de pan. Voeg deze jus toe aan de kom met vlees.

Voeg nu 750 ml water toe, het blokje runderbouillon, de mosterd en de tomatenpuree. Maak een kruidenboeket van de tijm en de laurier en plaats eveneens in de kom. Plaats de kom op het vuur en breng aan de kook. Laat 2 uur op een laag vuur stoven.

Neem opnieuw de pan, voeg een scheutje olijfolie toe en laat opwarmen. Voeg de zilveruitjes toe. Laat 5 min. bakken en plaats de uitjes even opzij. Laat vervolgens de andere groenten 5 minuten licht stoven (zonder te kleuren).

Controleer na 2 uur de malsheid van het vlees. Indien voldoende gegaard, schep je het vlees en het kruidenboeket uit de kom. Laat de saus nog even uitkoken en bind de saus met bruine roux.

Dresseer:

Zorg voor aanvulling met extra groenten zoals champignons, raapjes, pastinaak. Of serveer een koude witloofsalade als bijgerecht.

