

# VLAAMS STOOFVLEES MET FRIET

Land: Belgisch

Maaltijd: Hoofdgerecht

Porties: 4 personen

Bereidingstijd: 30 minuten + 3-5 uur stoven

## INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 600 gram riblappen (sukadelappen kan ook)
- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 2 el bloem
- 1 klont roomboter
- 1 flesje donkerbruin bier (bijv. trappistenbier)
- 2 laurierblaadjes
- 4 kruidnagels
- paar takjes tijm
- 2 el appelstroop
- 1 tl mosterd
- 500 gram Vlaamse friet

## WAT GA JE DOEN

Snijd de riblappen in blokjes van ongeveer 2×2 cm. Snijd de uien in halve ringen en hak de knoflook fijn.

Verhit een klein beetje olie in een braadpan. Bak hierin de uienringen bruin in ongeveer 5 minuten. Doe een flinke klont roomboter in de pan en laat smelten. Voeg dan de riblappen toe en braad op hoog vuur het vlees rondom bruin aan. Zet het vuur lager en strooi de bloem over het vlees. Voeg de knoflook, laurierblaadjes en kruidnagels toe. Bak 1 minuut en voeg dan ook langzaam het bier toe (als je in één keer het koude bier over het vlees giet wordt het vlees taai). Voeg vervolgens ook de tijm, appelstroop en mosterd toe. Breng het stoofpotje nog wat verder op smaak met peper en zout.

Laat het stoofpotje op een sudderpitje met het deksel op de pan zo'n 3-5 uur pruttelen, tot het stoofvlees mals is en uit elkaar begint te vallen. Hoe lang je vlees precies nodig heeft, hangt af van de soort en kwaliteit, dus kijk af en toe of het al goed is. Als je nog veel vocht hebt op het einde, kun je het laatste half uur het deksel ook van de pan halen.

Bereid de Vlaamse friet in de oven of frituurpan volgens de aanwijzingen op de verpakking (ik nam

ovenfriet en dit moest ongeveer 20 minuten in de oven).

Verwijder de laurierblaadjes, takjes tijm en kruidnagels (als je ze nog kunt vinden).

Serveer het stoofvlees met de friet en een groente bijgerecht naar keuze (lekker met gebakken paddenstoelen!)