

## Foodelicious Stoofschotel

Dit is verreweg de lekkerste stoofschotel die we kennen! Hij zit boordevol gezonde ingrediënten, en hoewel je even geduld moet hebben is het maken ervan absoluut niet moeilijk.

Menugang:	Hoofdgerecht
Type gerecht:	Vleesgerecht
Aantal personen:	4
Bereidingstijd:	180 minuten

---

Dit is verreweg de lekkerste stoofschotel die we kennen! Hij zit boordevol gezonde ingrediënten, en hoewel je even geduld moet hebben is het maken ervan absoluut niet moeilijk.

### Bereidwijze

1. Snijd de uien en de prei in halve ringen en snijd de wortels in plakjes. Bak dit op medium vuur even glazig in een flinke scheut bakolijfolie, voeg op het laatste moment de knoflook toe.
2. Snijd ondertussen de riblap in repen van zo'n 2 cm en bestrooi met peper en zout.
3. Haal het uienmengsel uit de pan, voeg opnieuw een flinke scheut bakolijfolie toe en bak het vlees op hoog vuur goed aan.
4. Voeg als het vlees rondom bruin is uienmengsel weer toe.
5. Voeg ook de champignons, tomaten en de balsamico toe en laat een klein beetje pruttelen tot de tomaten zacht zijn worden.
6. Giet vervolgens de wijn in de pan tot het vlees net helemaal in het vocht ligt.
7. Doe de deksel op de pan en laat minimaal 2,5 uur zacht laten pruttelen, check af en toe wel of het vlees niet droog kookt.
8. Als het vlees zacht is, de deksel even van de pan en iets hoger zetten om de saus wat te laten verdampen.
9. Vlak voor het opdienen even proeven. Eventueel kun je nog een heel klein beetje ontbijtkoek toevoegen - dit bindt de saus en geeft hem nog een beetje een zoete smaak.

### TIP

- Maak gelijk een dubbele portie en serveer een dag later over de pasta! Lekker met een rucolasalade met een 15-jaar oude balsamico (of de balsamico met vijgenpuree)
- In de winter is dit heerlijk met aardappelpuree, rode kool en zelfgemaakte appelcompote. In de lente of herfst is dit ook heerlijk met aardappeltjes uit de oven en een frisse salade!

### Ingrediënten

- 500 gram runderlappen van de biologische slager
- 2 witte uien
- 100 gram champignons
- 1 teentje knoflook
- 6 of 8 tomaten
- 1 prei
- 2 grote wortels
- 50 ml balsamico van 7 of 9 jaar
- 1 fles goede rode wijn (mag vrij stevig zijn)
- Peper en zout
- Betis bakolijfolie

### accessoires