



## FRIET STOOFVLEES – IDDSI 5



Het volgende gerecht is te maken op niveau 5 **fijngemalen en smeug**. Het vlees is niet volledig glad te malen en daarom bevat het vlees nog hele kleine stukjes.

### Benodigheden:

Voor een volle pan stoofvlees

- 800 gr runderlappen
- 1 flesje (Belgisch) donker bier: bokbier of dubbel.
- 3 uien, gesnipperd
- 2 tenen knoflook, fijn gesneden
- laurierblaadje met daarin 2 kruidnagels gestoken
- 2 eetlepels bloem
- roomboter

Voor de frietjes

- 200-250 gram aardappelpuree per persoon

### Aan de slag:

1. Je kan er ook voor kiezen je eigen stoofvleesrecept te gebruiken. Ga dan gelijk naar stap 2.

Snijd het vlees in kleine stukjes en bestrooi met peper en zout. Verhit roomboter in een stoofpan en bak de blokjes vlees rondom bruin. Bestrooi met de eetlepels bloem en bak even mee. Bak de ui en knoflook mee voor een paar minuten. Voeg dan de kruiden toe en het flesje bier. Laat het vlees zo'n 2,5 tot 3 uur stoven. Verwijder het laurierblad met de kruidnagels.

2. Schep voor 1 portie vlees met een lepel de stukjes vlees uit de stoofpot, zo'n 3 eetlepels. Voeg voor elke eetlepel vlees 5 eetlepels vocht uit de stoofpan toe. Gebruik een blender, hakmolen of





staafmixer en mix het vlees tot een smeùige consistentie.

3. Smeer de puree uit over een snijplank, bestrooi met peper en zout en snijd in de vorm van frietjes. Leg de frietjes op een bakplaat met bakpapier. Bestrooi/besprenkel eventueel met wat olijfolie en paprikapoeder. Doe de frietjes voor 10 minuten in de oven op 150 graden. Doe eventueel het stoofvlees erbij in een ovenvast schaalje.

4. Serveer de friet en het stoofvlees met mayonaise.



DAT IS EVEN  
SLIKKEN

