

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg. magere rundlappen in blokjes van 3 cm, *zout en versgemalen peper, *100 gr boter/margarine, *1 grote ui, fijngesneden, *2 el mosterd, *1 flesje donker bier a 3 dl, *1 el honing, *1 el rode wijnazijn, *3 takjes tijm, *2 kruidnagels, *1 laurierblad

Tijd: > 2 uur
Keuken: Belgisch
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

Carbonade flamande

De traditionele Belgische `carbonade' is niet van varkens- maar van rundvlees. Recept: Tip.

Bereidingswijze

Bestrooi het vlees met zout en peper. Verhit de boter in een pan met dikke bodem en bak hierin het vlees in gedeelten in 3-4 min. rondom lichtbruin. Schep het vlees uit de pan en hou het apart. Bak de ui 3-4 min. in de braadboter en voeg het vlees weer toe. Roer de mosterd erdoor. Voeg het bier, de honing, wijnazijn, 2 takjes tijm, kruidnagel en laurierblad toe en zoveel water tot het vlees net onder staat. Stoof het gerecht met het deksel op de pan ca. 2,5 uur tot het vlees gaar is. Controleer tegen het einde van de stooftijd of er nog voldoende vocht in de pan zit. Voeg eventueel wat water toe. Breng het gerecht op smaak met zout en peper en bestrooi het met tijmblaadjes.

Serveertips

Zelf gebakken Vlaamse frieten. Snij 1 kilo geschilde vastkokende aardappels in grote, onregelmatige repen. Verhit de frituurolie tot 170°C en bak de aardappels hierin 4-6 min. voor. Laat ze goed uitlekken. Verhit de olie nu tot 180°C en bak de frites in 3 min. krokant en lichtbruin. Bestrooi ze naar smaak met zout.