

Ingrediënten voor 4 personen

1 kg stoofvlees, drie uien,
mosterd, bloem, peper en zout,
kruidnagel, thijm, laurier, boter,
een bruine trappist

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

Vlaamse stoverij met bruine trappist

Traditioneel Vlaams recept

Vorbereiding

Uien schoonmaken en fijn snijden

Bereidingswijze

Wentel de stukjes vlees in de bloem en bak ze even bruin in boter. Bak ook de ajuin even voor, doe alles in een stoofschotel, voeg er kruiden bij peper, zout, drie kruidnagels, een handje verse thijm en een laurierblad. Twee flinke lepels verse mosterd en het flesje trappist erbij en het hele zwik onder gesloten deksel op gemak laten pruttelen - zeker een uur of drie op zacht vuurtje - mocht het te droog worden doe er dan nog wat trappist bij. Om het nog iets fijner te maken kan je een lepeltje kalfsfond toevoegen.

Serveertips

Met gekookte aardappels en naar Vlaamse trant verse appelmoes.