



## VLAAMSE STOOFCARBONADES



Duur: 3 tot 3,5u - Bakken: 2,5 tot 3u - Gemakkelijk - Voor 4 personen

---

### Ingrediënten:

- 1kg runderstooftvlees (in blokjes)
- 2 uien
- 2 el bloem
- 1/2 l donker bier
- 2 klontjes suiker
- 2 el witte azijn
- **2 sneetjes peperkoek Fa Festa**
- 2 el mosterd
- 1 takje tijm
- 1 blad laurier
- bakboter
- peper en zout
- water

---

### Bereidingswijze:

1. Hak de ui in stukjes en doe deze samen met een klontje boter in een gietijzeren stooftpot. Laat op een zacht vuur een kwartiertje stoven tot hij mooi bruin is.
2. Laat ondertussen een braadpan heet worden. Smelt een klontje boter. Bak het vlees in de pan. Draai om met een spatel. Vermijd om in het vlees te prikken. Laat het vlees aan alle kanten een mooie bruine kleur krijgen.
3. Schep het vlees bij de gebruinde ui zonder dat er bakboter meekomt.
4. Bestrooi met bloem. Roer met een spatel en laat een minuut doorbakken op laag vuur.
5. Giet het bier bij het vlees. Leng eventueel aan met wat water tot het vlees net onder staat. Roer grondig in de pot, vooral over de bodem. Breng aan de kook.
6. Voeg peper, zout, suiker, azijn, tijm en laurier toe.
7. Bestrijk de sneetjes peperkoek met mosterd en leg ze boven op het vlees. Zet het deksel op de pot en laat 2,5 tot 3 uur heel zachtjes sudderen. Roer regelmatig in de stoverij om de peperkoek in de saus op te lossen en om aanplakken te vermijden.

Serveer met frieten en kropsla met mayonaise.

