

Stoofvlees met verse groenten

Aantal personen: 6

450 gram magere runderbraadlappen
2 eetlepels sojasaus
3 eetlepels tomatenketchup
1 stronk bleekselderij klein gesneden
500 gram gemengde champignons in schijfjes gesneden
450 gram gemengde tomaten (ontveld en in stukjes gesneden)
100 gram sperzieboontjes in stukjes
2 uien in ringen gesneden
1 paprika in stukjes gesneden (bij voorkeur rood)
2 laurierblaadjes
30 gram gyroskruiden
Blikje tomatenpuree
500 milliliter kokend water
Peper en zout
Pancoating
1 eetlepel Aardappelzetmeel aangelengd met $1\frac{1}{2}$ eetlepel koud water.

Bak het vlees aan in de pancoating in een braadpan. Voeg hierbij de Gyroskruiden het water en alle andere ingrediënten.

Laat het geheel even flink aan de kook komen en schep het geel om.

Zet daarna op klein pit of op een sudderplaatje en laat 3 uur sudderen.

Af en toe controleren en omroeren.

Daarna het vocht aanlengen met het papje van aardappelzetmeel en breng op smaak met peper en zout.

Dit gerecht smaakt heerlijk bij zelfgemaakt rode kool en rijst.

