

SPAAR VOOR  
**Tefal**  
**PANNEN**

Vanaf  
€12,99



EXCLUSIEF BIJ  
**JUMBO**



## Vlaamse stoverij volgen

Door: [norre69](#)

### Ingrediënten 4 personen

1 kg stooflappen, 6 middelgrote uien, 2 teentjes knoflook, 2 eetlepel tomatenketchup, 1 zure appel (granny of goudreinet), het sap van 2 sinaasappels, 1 flesje donker bier (rodenbach, oud bruin), 4 laurierblaadjes, 2 a 3 theelepels suiker, 2 a 3 runderbouillonblokjes, klont boter, scheut olijfolie, peper, zout, allesbinder

### Verder heb je nodig

Braadpan, koksmes, [Snijplank](#), knoflookpers



11.072  
Bekeken

54  
Bewaard

Beoordeel

4/2



#### Plaats je recept & maak kans op mooie prijzen

Heb jij ook zo'n lekker recept waar iedereen blij van wordt? [Plaats dit recept, elke maand maak je kans!](#) »

Dit recept heeft mijn moeder ooit gekregen van een oudere vlaamse dame die het weer van haar moeder had. Het zou kunnen dat mijn moeder ooit al eens iets aangepast heeft maar in ieder geval super lekker!

**Ontdek meer:** [Vlaams stoofvlees](#)

Scroll voor meer recepten

### Bereidingswijze

Snijd het vlees in dobbelstenen.  
Dep het vlees droog met keukenpapier en braad het bruin in de boter en olie (duurt wel even, eerst moet het vocht verdampen)  
Haal het vlees met een schuimspaan uit de pan.  
Bak in het braadvocht de grof gesnipperde ui glazig, voeg op het laatst de

geperste of gesnipperde knoflook toe.

Voeg dan de bouillonblokjes toe en laat deze smelten, vervolgens de overig ingrediënten toevoegen maar nog geen peper en zout of allesbinder. Dit warm laten worden en dan het vlees weer toevoegen. Dit laat je stoven, afhankelijk van het vlees 1,5 tot 2 uur. Controleer of er nog peper en zout bij moet, dat zal haast wel.

Waarschijnlijk is het nu nog te dun, dus bij binden met allesbinder (of iets anders).

Eten met (verse) friet en sla.... lekker!!!!

Tags [stoverij](#)

### Deel dit recept

Facebook

Pinterest

WhatsApp

E-mail



#### GIVI D241STG Specific ...

Specific screen, transparent 48 x 51 cm (H x W) to be mounted instead of the original s...



#### Mechernich - Landhotel...

Mechernich



#### Geheim van zonnepanelen

Huiseigenaren opgelet: zo bespaar je duizenden euro's



### Reacties (3)



**didoroelofsen867** 31-10-2018

Laat je vlees ruim vantevoren op kamertemperatuur komen. Maak je bakpan flink heet. Vlees licht met bloem bestuiven. Boter verhitten en vlees in kleine porties bruin bakken, breng op smaak met pezo. En als er water uit je vlees komt zou ik een andere slager zoeken.....



**Jpbhaan** 29-10-2018

Goeie tip van die prop keukenrol. Veel water in het vlees is inderdaad vies want dan kookt het in plaats van dat het bakt.



**meeuw405** 29-10-2018

Als je een goed stuk vlees hebt van een echte slager(ik ga meestal naar een Marokkaanse slager) komt er bijna geen vocht uit en gebeurt het toch pak dan een prop keukenrol tussen en tang en houdt dit in het vocht zodat het opzuigt, hoeft het vlees ook niet lang te koken voordat het echt lekker gaat bakken. Probeer het maar eens uit. Smulgroet Els

[Bekijk alle reacties](#)

### Anderen bekeken ook

#### Prei ovenschotel

Van ovenschotels kan ik geen genoeg krijgen als het buiten koud en guur is. Prei is een ...

#### Mechernich - Landhotel...

Mechernich

ADVERTENTIE

[Scroll voor meer recepten](#)