

Zuidafrikaanse runderstoofpot



Ingrediënten (voor plm 6 pers.)

- 1 kg rundvlees
- 6 st aardappel
- 1 teentje knoflook geperst
- 2 st ui gesneden
- 3 st wortel gesneden
- ½ bloemkool
- 1 et bruine suiker
- ½ cup sinaasappelsap
- 1 cup kaas geraspt (125 gr)
- olijfolie
- zout naar smaak
- Peper naar smaak

opa's bbq en meer

Bereiding

- 1 Snijd het vlees in stukjes van ongeveer 2 bij 2 centimeter (2 vingers dikte plm.)
- 2 Verhit een ruime hoeveelheid olie in een pan, bak het vlees totdat het bruin is en breng het op smaak met peper en zout, haal het vlees uit de pan en leg het even apart.
- 3 Voeg de gesneden uien toe en bak de uien even snel half glazig, voeg daarna de knoflook en het gebra- den vlees toe.
(In een potjie werk je áltijd met een laag ui op de bodem, dit om eventueel aanbranden tegen te gaan, ui bevat immers veel vocht en dat zal tijdens de opwarmfase je potjie beschermen)

- 4 Als derde laag doe je de stukjes aardappelen erbij.

(Je voegt de lagen áltijd toe in de volgorde van garen, aardappel gaart langzamer dan wortel en bijvoorbeeld courgette enz. Door op deze manier lagen op te bouwen zal aan het eind elk product de juiste gaartijd hebben, als je dit goed onder de knie hebt)

- 5 Doe als laatste de groenten, bruine suiker en sinaasappelsap in de pan en laat het geheel zo'n 1,5 a 2 uur sudderen.

- 6 Strooi vlak voor het opdienen wat geraspte kaas over het gerecht.

Kijk elke 15 minuten of er nog genoeg vocht in zit en je potjie niet droogkookt.

!! Let op: in een potjiekos recept mag je niet roeren, in Afrka word dat gezien als een doodzonde ;)

Informatie

Vorbereiding	30 min	Marineren
Bereiding	2 1/2 uur	
Temperatuur		