

Pompoen rundvlees stoofpotje



Ingrediënten

(voor 3 personen)

- 500 gram rundvlees (in stukjes, bijv. poulet)
- 400 gram pompoen (in blokjes)
- 1 ui, gesnipperd
- 1 rundvlees bouillonblokje
- 2 el olijfolie
- 1 fles tomaten passata
- 2 kruidnagels
- 1 kaneelstokje
- verse peterselie
- peter, zout en gemalen komijn

Bereiding

Fruit de gesnipperde ui in de olijfolie en voeg erna de runderpoulet toe. Breng deze op smaak met peper en zout en bak rondom bruin.

Breng water aan de kook en los een rundvlees bouillonblokje hierin op.

Maak net zoveel als nodig is om het rundvlees net onder water te kunnen zetten. Voeg dan de passata, kruidnagels, komijnpoeder naar smaak en het kaneelstokje toe. Laat het geheel een aantal uur (minimaal 2) stoven.

Zelf gebruik ik hier een ecostoof voor zodat ik geen energie verbruik. Let erop dat het stoofpotje niet droog komt te staan! Roer tussendoor eens door de pan en voeg eventueel nog wat bouillon of kokend water toe.

Nadat het vlees heeft kunnen stoven, kunnen de pompoenblokjes erbij. Laat het geheel nog een uurtje verder stoven.

Haal uiteindelijk de kruidnagels en het kaneelstokje eruit en strooi een paar handen verse peterselie over het stoofpotje heen. Zelf eet ik er het liefst rijst bij, maar een lekker stuk (stok)brood kan natuurlijk ook.

