

Stifado (Rundstoofschotel uit Griekenland)

van Sandra

Aantal personen: 5

Soort gerecht: Hoofdgerecht

Tijdsduur: 30 + 120 + 15 minuten



Ingrediënten
2 uien
750 gram rundvlees, bv runderpoulet
2 teentjes knoflook
Versgemalen peper
3 theelepels verse tijmblaadjes
100 gram feta
2 laurierblaadjes
¼ liter rode wijn
¼ liter water
1 blokje runderbouillon
1 pakje gezeefde tomaten of tomato frito
Sap van 1 halve citroen
1 eetlepel honing
olie om in te bakken

Benodigdheden
snijplank
grote pan met deksel
messen om te snijden
spatel om te roeren
maatbeker
eetlepel
theelepels
knoflookpers

Bereidingswijze:

- 1) Snijd het vlees en de uien in blokjes.
- 2) Doe het vlees in de grote pan en bak het rondom bruin in wat boter of olie.
- 3) Pel de knoflook en pers deze.
- 4) Doe de uien en de knoflook bij het vlees en laat beide 3 tot 5 minuten mee bakken.
- 5) Giet nu de wijn en het water bij het vleesmengsel. Voeg ook de peper, tijm, laurier en het bouillon blokje toe.
- 6) Breng het geheel aan de kook. Zet dan het vuur laag en doe de deksel op de pan.
- 7) Laat het geheel 2 uur stoven. Roer het regelmatig door.
- 8) Na 2 uur kun je de gezeefde tomaten, honing en citroensap toe voegen.

9) Snijd de feta in kleine blokjes en voeg deze eveneens toe aan het vleesgerecht.

10) Je kunt de stifado serveren met pasta of rijst en een frisse salade.

Tip: Maak de stifado in een snelkookpan. Dat gaat sneller. Je hoeft er ook niet de hele tijd bij te blijven en te roeren.