



Stoofrecepten / v1.5

Inhoudsopgave.

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.	3
Bulgaars stoofpotje.	4
Chai-stoofperen met karamel, mascarpone en koekkrum.	5
Jagersstoofschotel van herten poulet met kleurrijke wintergroenten.....	6
Oma's stoofvlees met bier.	7
Mosselen gestoofd in Steenbrugge Tripel.	8
Runderstoof met aardappelpuree en bramen.....	9
Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).	10
Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.	11
Stooflapjes in donker bier.....	12
Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak.....	13
Stoofpotje met (vega)worst.	14
Stoofpotje van procureur met granaatappel.	15
Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.....	16
Stoofvlees met Abdijbock.	17
Gebruikte afkortingen.....	18

Belgische stoofpot met bruin bier, wortel & pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Belgische
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: AllerHande 2018-12

Ingrediënten

1 el bloem, tarwe-
30 g boter, room-,
ongezouten
1 bouillontablet, runder-
2 laurierblaadjes
300 ml Leffe bruin
2 el mosterd, Dijon-
400 g pastinaken
- peper
700 g sukadelappen,
runder-
2 uien, middelgrote
200 ml water
200 g winterpenen
- zout

Bereiding.

Snijd de uien in halve ringen.
Snijd het vlees in stukken van 2 cm en bestrooi ze met de bloem, peper en evt. zout. Verhit de boter in een braadpan en bak de uien 3 min. Voeg het vlees toe en bak het in 4 min. op een middelhoog vuur rondom bruin.
Voeg het bier, de bouillontablet, het water, de mosterd en de laurierblaadjes toe.
Doe de deksel op de pan en laat het vlees 2 uur garen.
Schil ondertussen de pastinaak en winterpeen en snijd dat in blokjes van 1 cm.
Voeg als het vlees gaar is de pastinaak en wortel toe.
Stoof het geheel zonder deksel nog 15 min.
Verwijder de laurierblaadjes uit de stoofpot.

Tip:

Lekker met verse pappardelle.

Bereidingstijd: 20 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 2 uur 15 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 440
Eiwit: 41 g
Koolhydraten: 22 g
w/v suikers: - g
Natrium: 840 mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: 7 g
Groente: - g
Zout: - g

Bulgaars stoofpotje.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Frans Huits

Ingrediënten

2 dl bouillon, vlees-
(van tablet)
40 g boter
1 tl djinten (komijn)
1 tn knoflook
2 paprika's, groene
½ tl paprikapoeder
1 tl peper, zwarte,
gemalen
1 el peterselie
1 kbk room, zure
1 tl sambal oelek
1 tomaat
1 el tomatenpuree
2 uien
500 g varkenslapjes,
magere
1 dl wijn, rode

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes.
Pel en snipper de uien.
Verhit boter in braadpan en fruit de ui
goudgeel.
Pers het teentje knoflook erboven uit.
Voeg het vlees toe en bak dit al omscheppend
lichtbruin.
Roer paprikapoeder, peper, djinten, sambal en
tomaten puree erdoor.
Voeg de bouillon en wijn toe.
Breng het geheel aan de kook en laat het 30
min. zachtjes stoven.
Snijd de paprika's en tomaat in stukken.
Voeg ze aan het vlees toe en stoof het gerecht
in 15 min. zachtjes gaar.
Roer de zure room erdoor en strooi de
peterselie er over.

Tip:

Lekker met rijst.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Chai-stoofperen met karamel, mascarpone en koekkruim.



Menugang: Nagerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt, Hoogvliet

Ingrediënten

4 zk Chai Tea
1 kaneelstokje
4 koekjes (Jan Hagel)
250 g mascarpone
4 peren, stoof- (bijv.
Gieser Wildeman)
4 el saus, dessert-,
karamel
1 steranijs
40 g suiker, kristal-

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: 150 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 474
Eiwit: 6 g
Koolhydraten: 39 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 33 g
w/v verzadigd: 21 g
w/v onverzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Gebruik een pan met deksel waarin de peren dicht naast elkaar passen.

Breng in deze pan de kaneel, de steranijs, de theezakjes, de suiker en 500 ml water aan de kook.

Laat het 10 min. op een lage stand trekken.

Schil intussen de peren, maar laat de steeltjes zitten.

Verwijder de theezakjes en zet de peren in de pan.

Vul het aan met water als de peren nog niet onder staan.

Breng het aan de kook en laat het in 2 uur met het deksel schuin op de pan zachtjes gaar stoven.

Neem de pan van de warmtebron en laat de peren 30 min. afkoelen in het kookvocht.

Haal de peren uit het kookvocht en snijd ze vanaf de onderkant in plakjes, maar laat de bovenkant vastzitten, zodat je ze als waaiers kunt uitleggen.

Hak de koekjes grof.

Verdeel de mascarpone en peerwaaiers over bordjes.

Besprenkel ze met de dessertsaus en bestrooi ze met het koekkruim.

Jagersstoofschotel van herten poulet met kleurrijke wintergroenten.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ****
Bron: Lidl.nl

Ingrediënten

1 tn knoflook, gepeld
15 g kruidenmix, voor stoof & wild, verse
- olie, olijf-
2 pastinaken
- peper
600 g poulet, herten-
2 el puree, tomaten-
½ savooiekool
2 uien, gepeld
200 ml wijn, rode
350 ml wildfond
1 winterpeen
- zout

Bereiding.

Snipper de uien.
Hak de knoflook fijn.
Schil de pastinaken en de winterpeen.
Snijd ze in grove schuine plakken van 1 centimeter dik.
Snijd de savooiekool in reepjes.
Verhit een grote stoofpan met olijfolie.
Fruit de uien, knoflook, pastinaak en winterpeen samen met de tomatenpuree en kruidenmix 5 min.
Blus af met de rode wijn.
Voeg vervolgens de wildfond en 200 ml water toe aan de stoofpan.
Voeg daarna de savooiekool en herten poulet toe.
Laat nog 20 min. doorstoven.
Breng de stoof op smaak met zout en peper.

Tip:

Garneer het gerecht met vers gehakte peterselie.

Bereidingstijd: 35 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Oma's stoofvlees met bier.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: Keurslager

Ingrediënten

1 fl bier (375 ml; bijv. La Chouffe of abdijbier zoals Leffe)
3 el bloem
4 el boter
1 boterham
500 ml bouillon, runder-
2 laurierblaadjes
1 el mosterd
- peper, versgemalen
1 el suiker, bruine
1½ kg sukade, in stukjes van 5 cm
4 tk tijm, verse
3 uien, grofgesneden
- zout

Bereiding.

Dep de sukade droog met keukenpapier en bestrooi deze rijkelijk met zout en versgemalen peper.

Neem een braadpan met dikke bodem en verwarm hierin 2 el boter op een middelhoog vuur.

Kleur de stukjes sukade in de boter en haal ze weer uit de pan.

Voeg 2 el boter toe, zet het vuur lager en doe de uien erbij met een ½ tl zout.

Laat dit 15 min. bruinen.

Voeg de bloem toe en roer tot de uien gelijkmatig bedekt zijn en de bloem lichtbruin kleurt (ca. 2 min.).

Roer de bouillon in de braadpan, schraap het aanbaksel op de bodem los en voeg bier, tijm, laurier, bruine suiker en het gebruikte vlees met de vrijgekomen jus toe.

Breng het geheel aan de kook.

Zet het vuur lager, leg de boterham met mosterd (mosterdkant omlaag) op het vlees, doe een deksel half over de braadpan en laat het geheel 2-3 uur sudderen tot het stoofvlees goed gaar is (langer sudderen kan ook, als u de saus wat dikker wilt).

Roer zo nu en dan over de bodem om aanbakken te voorkomen.

Verwijder de tijm en laurier en serveer het stoofvlees op grootmoeders wijze met lekkere frieten en mayonaise.

Tip:

Natuurlijk zet u een extra flesje bier op tafel!

Bereidingstijd: - min.

Grill-/oventijd: - min.

Wachttijd: - min.

Calcium: - mg

Energie kJ: -

Energie kcal: -

Eiwit: - g

Koolhydraten: - g

w/v suikers: - g

Natrium: - mg

Vet: - g

w/v onverzadigd: - g

w/v verzadigd: - g

Vezels: - g

Groente: - g

Zout: - g

Mosselen gestoofd in Steenbrugge Tripel.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi.nl

Ingrediënten

2 klt boter, room-,
grote
1 bld laurier
1 kg mosselen
- peper
4 stgl selderij
75 cl Steenbrugge Tripel
3 tk tijm
1 ui, grote
2 wortels
- zout

Vorb. tijd: 10 min.
Bereidingstijd: 10 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Was de wortels en selderij en snijd ze in stukken van ongeveer 1,5 cm.
Snijd de ui in ringen.
Smelt de helft van de boter in een (mossel)pan en stoof de wortel, selderij en ui.
Voeg het Steenbrugge bier toe en kruid het geheel met peper, zout, laurier en tijm.
Voeg de mosselen met het mosselvocht toe.
Plaats de deksel op de pan en laat het geheel stoven tot de mosselen opengaan.

Tip:

Voeg ook eens kleine blokjes aardappelen toe.



Runderstoof met aardappelpuree en bramen.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: DekaMarkt,
Eatertainment

Ingrediënten

900 aardappelen,
kruimige
300 ml bier, Bock-
2 bouillontabletten,
runder-
250 g bramen
2 laurierblaadjes
1 el mosterd, grove
2 el olie, olijf-
175 g ontbijtkoek
- peper, versgemalen
900 g riblappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Pel en snijd de ui grof.
Snijd de ontbijtkoek in stukken van 2 cm.
Snijd de riblappen in stukken van 2 cm.
Meng de bouillontabletten met 600 ml water.
Verhit een pan met 2 el olijfolie en bak de ui en de riblappen goudbruin.
Voeg de mosterd, het laurier en de ontbijtkoek toe.
Blus het geheel af met het Bockbier en de runderbouillon.
Stoof het geheel gedurende 3 uur op een laag vuur met de deksel op de pan tot het vlees gaar is en uit elkaar valt.
Voeg de laatste 10 min. de helft van de bramen toe aan de stoof.
Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Zet de aardappelen in een pan net onder water en breng ze aan de kook.
Kook de aardappelen 10 min. en giet af.
Stamp de aardappelen en breng ze op smaak met zout en versgemalen peper.
Serveer de runderstoof met de puree en de rest van de bramen.

Bereidingstijd: 200 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 787
Eiwit: 53,1 g
Koolhydraten: 78,1 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 23,4 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 9,7 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stifado - Griekse stoofschotel (slowcooker).



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Griekse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Marion's Kookwereld

Ingrediënten

100 g feta, in blokjes
1 el honing
1 kaneelstokje
3 tn knoflook
2 laurierblaadjes
1 el olie, arachide-
1 paprika, rode
- peper, zwarte
¾ tl piment, gemalen
750 g riblappen
1 el sap, citroen-
1 tl tijm, gedroogde
1 blk tomaten, gezeefde
5 uien
2½ dl wijn, rode
- zout

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Bereiding.

Snijd het vlees in grote dobbelstenen.
Snijd de uien in stukjes.
Pers de knoflook uit.
Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op een laag vuur gedurende ca. 15 min.
Verhit de olie in de Multicooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin.
Strooi er wat zout en versgemalen peper over.
Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe.
Bak alles ca. 1 min. al roerend op een halfhoog vuur.
Doe alles in de slowcooker en verwarm het gedurende 8 uur op stand 'laag'.
Is het gerecht te vochtig?
Bind de stifado dan met wat maïzena.
Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten.

Tip:

Lekker met rijst of gebakken aardappels.

Stoofgerecht met tonijn, aardappel en tomaat.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: Spaanse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

600 g aardappelen, vast-kokend
½ bouillontablet, vis-
2 tn knoflook
2 el olie, olijf-
2 paprika's, rode
- paprikapoeder, pikant
1 peper, chili-, gedroogde
- peper, zwarte, vers-gemalen
4 tk peterselie, verse
1 bl tomaten, gepelde (à 400 g)
4 tonijnsteaks, wit
1 ui
1 dl wijn, witte, droge
- zout

Bereiding.

Warm de ovengrill voor.
Pel en snipper de ui en de knoflook.
Verkruimel het chilipepertje.
Maak de paprika's schoon, was ze en snijd ze in reepjes.
Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van ca. 2x2 cm.
Snijd de tonijnsteaks in grove stukken en bestrooi ze met zout en versgemalen peper. Los het bouillonblokje op in 1 dl kokend water en houd de bouillon warm.
Verhit de olijfolie in een ruime pan met dikke bodem.
Voeg de ui, de knoflook en het chilipepertje toe en bak het geheel al omscheppend ca. 1 min.
Voeg de paprika, de aardappel en het paprikapoeder toe en schep het geheel goed om. Schenk de witte wijn in de pan en wrijf de tomaten uit blik boven pan door een zeef. Voeg de visbouillon toe en schep alles voorzichtig om.
Laat het geheel ca. 30 min. zachtjes stoven tot de aardappels gaar zijn (zo nu en dan omscheppen en evt. nog wat extra wijn of visbouillon toevoegen als mengsel te droog dreigt te worden).
Grill de stukken tonijn aan beide kanten 1 min.
Stoof de gegrilde stukken tonijn ca. 2 min. mee met het aardappel-groentemengsel. Breng het geheel op smaak met zout en versgemalen peper.
Hak de peterselie fijn.
Verdeel het gerecht over 4 diepe borden en garneer ze met peterselie.

Bereidingstijd: 25 min.
Grill-/oventijd: 2 min.
Wachttijd: 30 min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 380
Eiwit: 38 g
Koolhydraten: 36 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 7 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stooflapjes in donker bier.



Menugang: Bijgerecht
Keuken: Belgische,
Vlaamse
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Carta

Ingrediënten

1 fls bier, abdij-, donker
1 el boter
3 dl fond, runder-
5 pl ontbijtkoek, in
blokjes
- peper, versgemalen
500 g runderribblappen,
in blokjes
1/8 sinaasappel, schil
van, geraspt
2 tk tijm
1 el tomatenpuree
1 ui, gesnipperd
- zout

Bereiding.

Bestrooi het vlees met zout en versgemalen peper.
Schroei het vlees in de hete boter dicht.
Voeg de ui en de tomatenpuree toe.
Bak die even mee.
Schenk de fond en het bier erbij.
Voeg de sinaasappelschil en de tijm toe.
Roer alles goed door en laat met het met de deksel op de pan ca. 2 uur garen.
Haal de deksel van de pan en voeg de ontbijtkoek toe.
Laat de saus binden.
Laat het geheel nog 15 min. stoven.

12

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpot van sucadelappen met bier en pastinaak.



Menugang: Hoofdgerecht

Keuken: -

Personen: 4

Sterren: ***

Bron: DekaMarkt

Ingrediënten

1 el azijn, wijn-, rode
450 ml bier, abdij-,
bruin (bijv. Leffe Bruin)
2 el bloem
2 laurierblaadjes
2 el mosterd
6 el olie, olijf-
4 pl ontbijtkoeken
4 pastinaken
- peper, versgemalen
800 g sucadelappen
2 uien
- zout

Bereiding.

Snijd het vlees in blokjes van ca. 2x2 cm.
Meng het vlees in een kom met de bloem, versgemalen peper en zout.
Verwarm 2 el olie in een braadpan met dikke bodem op een middelhoog vuur en bak 1/3 van het vlees bruin.
Haal het vlees uit de pan en herhaal het met de rest van het vlees (voeg steeds 1 el olie toe).
Snijd de uien in dunne halve ringen.
Verhit de rest van de olie in dezelfde pan en bak de uien al omscheppend ca. 5 min.
Verwarm ondertussen het bier in een steelpan.
Voeg het vlees toe aan de uien.
Blus het af met het warme bier en roer alle aanbaksels goed los.
Voeg de laurierblaadjes toe.
Smeer de plakken ontbijtkoek in met mosterd.
Leg de plakken met de besmeerde kant naar beneden op het vlees. Breng het aan de kook en laat het op een laag vuur 2-2½ uur stoven zonder deksel, tot het vlees uit elkaar valt (dit kan ook in een oven op 150°C).
Snijd ondertussen de pastinaak in blokjes.
Laat de pastinaakblokjes de laatste 20 min. meegaren.
Zet het vuur evt. hoog om de stoof verder te laten inkoken.
Voeg de azijn toe.
Proef het gerecht en breng het evt. verder op smaak met peper en zout.

Tip:

Lekker met friet.

Bereidingstijd: 165 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ:
Energie kcal: 765
Eiwit: 48 g
Koolhydraten: 50 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 36 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 8 g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpotje met (vega)worst.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 2
Sterren: ***
Bron: -

Ingrediënten

250 g aardappelen
½ appel, zoetzure
100 g bonen, kidney-
10 g boter
200 ml bouillon*
½ tn knoflook
25 ml melk
1 el olie
- peper, versgemalen
2 saucijsjes (of vega-worstjes)
4 el tomatenblokjes (uit blik)
1 tl tomatenpuree
½ ui
½ winterpeen
- zout

Bereiding.

Schil de aardappelen en snijd ze, afhankelijk van de grootte, door de helft of in vieren. Doe ze in een pan en doe daar water bij totdat de aardappelen net onder staan.

Voeg een snufje zout toe.

Breng dit aan de kook en laat ze 20 min. koken.

Giet ze af, pureer ze met een stamper, voeg zout en peper naar smaak, de melk en de boter toe en meng dit door elkaar.

Zodra alle klontjes weg zijn proef je of je puree op smaak is.

Schil de appels en snijd ze door de helft.

Haal het klokhuis eruit en snijd ze dan in brunoise (in blokjes van 5x5 x5 mm).

Snipper de ui en knoflook en snijd de winterpeen brunoise.

Verhit de olie in een diepe steelpan (diepe pan) en bak de saucijsjes ca. 5 min. op een middelhoog vuur (totdat ze aan alle kanten mooi goudbruin zijn).

Haal de worstjes uit de pan en bak de ui en de winterpeen al roerend ca. 5 min.

Voeg de knoflook en zout en peper naar smaak toe en roer alles goed door.

Voeg de bonen, de tomatenblokjes, tomatenpuree, appels en worstjes toe.

Voeg de bouillon toe en breng het aan de kook.

Roer alles goed door.

Zodra het stoofpotje kookt zet je het vuur lager (het moet nog wel blijven koken) en roer je om de paar minuten even door je pan.

Laat het stoofpotje 15-20 min. koken.

Proef of het gerecht op smaak is en breng indien nodig verder op smaak met zout/peper.

Serveer de aardappelpuree met de stoofpot.

Tips:

- Serveer het gerecht evt. samen met sperziebonen, sugar snaps of doperwtjes.
- 200 ml bouillon → 200 ml water en ½ bouillonblokje.

Bereidingstijd: - min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g

Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpotje van procureur met granaatappel.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 6
Sterren: ***
Bron: Keurslager

Ingrediënten

1 bouillonblokje,
kippen-
30 g granaatappelpitjes
¼ tl kaneel
¼ tl nootmuskaat
- olie, olijf-
¼ tl peper, zwarte
500 g procureur, in
stukken
3 el siroop,
granaatappel-
2 uien, fijngesneden
50 g walnoten

*procureur = varkensnek
zonder been*

Bereiding.

Verhit wat olijfolie in de pan en bak de
procureur snel goudbruin.
Haal het vlees uit de pan.
Bak de ui in dezelfde pan glazig en voeg het
vlees weer toe.
Voeg de specerijen toe en verkruimel het
bouillonblokje boven de pan.
Doe er water bij tot het vlees net niet helemaal
onder staat, breng aan de kook en draai het
vuur laag.
Laat een half uur sudderen.
Giet na een half uur de granaatappelsiroop erbij
en laat het geheel nog 30-45 min. stoven tot
het vlees uit elkaar begint te vallen.
Voeg eventueel nog zout en peper toe.
Rooster de walnoten in een koekenpan.
Hak ze fijn met een mes.
Strooi ze, samen met de granaatappelpitjes,
over de stoofschotel.

Bereidingstijd: 90 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: 1221
Energie kcal: 291
Eiwit: 17,6 g
Koolhydraten: 7 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 22,6 g
w/v onverzadigd: 16,6 g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Stoofpotje van winterpeen, linzen en kip.



Menugang: Hoofd-
gerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Boodschappen.nl,
DekaMarkt.nl

Ingrediënten

1 bouillontablet, kippen-
450 g kipdijfiletreepjes
2 tn knoflook
2 bl linzen (à 400 g)
2 el olie, olijf-
2 tk rozemarijn
1 sinaasappel
1 ui, grote
500 g winterpenen

Bereidingstijd: 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: 450
Eiwit: 27 g
Koolhydraten: 41 g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: 18 g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: 5 g
Vezels: 12 g
Groente: - g
Zout: 1,9 g

Bereiding.

Snijd de ui in halve ringen.
Schil de winterpeen en snijd deze in plakjes.
Boen de sinaasappel schoon, rasp de oranje
schil eraf en pers de vrucht uit.
Verhit de olie in een ruime pan en bak de
kipreepjes in 3 min. rondom lichtbruin.
Voeg de ui en de winterpeen toe en pers de
knoflookteentjes erboven uit.
Bak alles 5 min. op een middelhoge stand.
Spoel de linzen af en laat ze uitlekken.
Doe de linzen, de rozemarijn, het
sinaasappelsap en de sinaasappelrasp in de
pan. Schenk er 300 ml water bij en verkruimel
het bouillonblokje erboven.
Schep alles om en laat het geheel 15 min.
zachtjes stoven.
Verwijder de takjes rozemarijn en serveer de
stoofpot in diepe borden.

Tip:

Vervang de kip door 500 g kastanje-
champignons. Snijd ze in kwarten en bak ze net
als de kip 3 min.

Stoofvlees met Abdijbock.



Menugang: Hoofdgerecht
Keuken: -
Personen: 4
Sterren: ***
Bron: Aldi

Ingrediënten

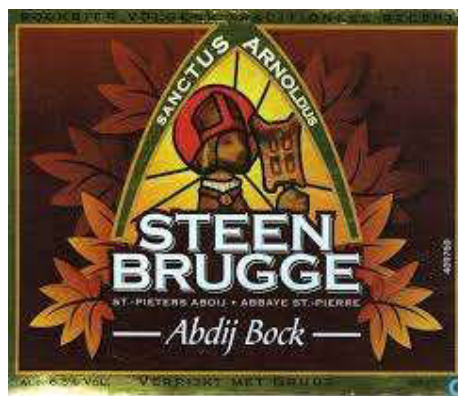
1 klnt boter, grote
250 ml bouillon, runder-
1 sn brood, dikke, met
mosterd
500 g hachéevlees, in
stukjes
½ tn knoflook,
fijngesneden
- peper
2 sjalotten, in vieren
gesneden
170 ml Steenbrugge
Abdijbock
1 el suiker, riet-
2 tk tijm
- zout

Bereiding.

Verhit een grote pan met een dikke bodem en smelt de helft van de boter.
Bak het hachéevlees aan in de boter.
Kruid het vlees met peper en zout en houd het even apart.
Smelt de andere helft van de boter in de pan en bak de sjalotten en knoflook glazig.
Blus het met het Abdijbockbier en voeg het vlees weer toe.
Voeg de runderbouillon, de tijm, rietsuiker, peper en zout toe.
Leg boven op het vlees de boterham met mosterd.
Laat gedurende 1½ uur pruttelen op matig vuur.

Tip:

Heerlijk met wat aardappelschijfjes. En voeg er wat groente naar keuze aan toe.
Vervang het hachéevlees eens door runderrib-lappen of sukadelappen.



Vorb. tijd: 15 min.
Bereidingstijd: 1 uur 30 min.
Grill-/oventijd: - min.
Wachttijd: - min.
Calcium: - mg
Energie kJ: -
Energie kcal: -
Eiwit: - g
Koolhydraten: - g
w/v suikers: - g
Natrium: - mg
Vet: - g
w/v onverzadigd: - g
w/v verzadigd: - g
Vezels: - g
Groente: - g
Zout: - g

Gebruikte afkortingen.



v2.5

Afkorting	Betekenis
#	Aantal
ael	Afgestreken eetlepel
akl	Afgestreken koffielepel
atl	Afgestreken theelepel
bal	Balletje
bgls	Bierglas
bk	Bekertje
bkj	Bakje
bl	Blik
bld	Blaadje
blj	Blikje
blk	Blok
blkj	Blokje
bol	Bolletje
brd	Bord
brgls	Borrelglas
bs	Bosje
bdl	Bundel
cgl	Cocktailglas
cp	Cup(s)
dl	Deciliter
dln	Deel
dp	Dopje
drd	Draadje(s)
drp	Druppel(s)
dsl	Dessertlepel
ds	Doosje
el	Eetlepel (= 1/2 kol)
fls	Fles
flj	Flesje
g	Gram
gbk	Grote beker
gbl	Groot blik
gfl	Grote fles
gkp	Grote kop
gls	Glas (150 ml)
grl	Groentelepel
gzk	Grote zak
hoh	Half-om-half
hv	Handvol
jgls	Jeneverglas
kbk	Klein bakje
kbl	Klein blik
kbs	Klein bosje
kfl	Klein flesje
kg	Kilogram
kkrp	Kropje
kl	Kleine
klmj	Klontje
klnt	Klont
km	Kommetje
knl	Knol
kol	Koffielepel (= 2 tl)
kp	Kopje
kpj	Kuipje



v2.5

Afkorting	Betekenis
kpl	Klein plukje
kpt	Klein potje
krp	Krop
kst	Klein stukje
kstrk	Kleine struik
lgls	Likeurglas
m	Moot
mbi	Miniblikje
ms	Maatschepje
p.p.	Per persoon
par	Partje
pk	Pak
pkj	Pakje
pkt	Pakket
pl	Plak
plj	Plukje
ppj	Pijpje
prt	Portie
pt	Pot
ptj	Potje
rl	Rol
rp	Reep
sch	Scheutje
schf	Schijfje
schl	Schaaltje (150 g)
scht	Scheut
sl	Soeplepel
slg	Slagen
spr	Sprietje
stf	Staafje
stj	Stuk(je)
stk	Stokje
stl	Stengel
strk	Struik
strnk	Stronk
sn	Snee
snf	Snuifje
st	Stuk(s)
tb	Tablet
tf	Toefje
tl	Theelepel
tn	Teentje
trs	Tros
trsj	Trosje
tub	Tube
vel	Volle eetlepel
vl	Vel
vrk	Vierkantje
vlt	Vingerlengte
voorb.tijd	Vorbereidingstijd
wgl	Wijnglas
zk	Zak(je)

