



Lamsstoverij met groenten in rode wijn

Hoofdgerecht • Lam
Appetijt - L. Van den Bos

Ingrediënten

Lamsboutschijf
boter
olijfolie
ui
wortel
sperziebonen
prei
zout, peper
rozemarijn
knoflook
laurier
tijm
rode wijn
vleesbouillon
Maïzena bruine roux

Bereiding

Sperziebonen schoonmaken en in licht gezouten kokend water 5 minuten zachtjes blancheren. Afspoelen onder koud water zodat ze hun frisse groene kleur behouden.

Vlees in niet te kleine blokjes snijden.

Uien en wortelen in blokjes snijden.

Lamsvlees met de uien en wortelen kleuren in hete boter waar een scheutje olijfolie is aan toegevoegd.

Rode wijn, vleesbouillon, rozemarijn, tijm en laurier toevoegen en onder deksel 15 minuten zachtjes laten sudderen.

Intussen prei schoonmaken en in stukken van 3 cm snijden.

Na 15 minuten sudderen prei, sperziebonen en knoflook toevoegen en nog eens 10 minuten sudderen.

Lichtjes binden en op smaak brengen.

Notities

Lamsvlees is heel geschikt voor het maken van stoverij. Zoals hier ook met rode wijn en groenten.

Foto's

