



Stoofkarbonaden met trappist en Belgische Frieten van Lutosa

Ingrediënten (voor 2 personen)

- § 500 g Belgische Frieten van Lutosa
- § 500 g rundsstoofvlees
- § 1 grote ui
- § 1 eetlepel bloem
- § 40 g boter
- § 1 fles trappist
- § 1 klontje suiker
- § 1 eetlepel alcoholazijn
- § 1 sneetje brood
- § 1 eetlepel mosterd
- § snuifje peper en zout
- § 1 takje tijm en blaadje laurier

Bereiding

- Pel de ui, in ringen snijden en samen met het stoofvlees aanfruiten in wat boter.
- De bloem over het vlees strooien en nog even laten verder bakken.
- De trappist erop schenken en aanvullen met water tot het geheel onder staat.
- Tijm, laurier, suiker, azijn en kruiden bijvoegen.
- Het sneetje brood van de korst ontdoen en instrijken met de mosterd, bovenop de stoverij leggen en dit geheel ongeveer 2 uur laten stoven (regelmatig roeren tot het brood is opgelost in de stoverij).
- Bak de Belgische Frieten zoals aangegeven op de verpakking.
- Verdeel de stoofkarbonaden over 2 borden en serveer met de Belgische Frieten.

Tip: de trappist kan vervangen worden door andere Belgische bieren. Deze bieren kan u ook gewoon serveren bij dit gerecht

Wijntip: rode Côtes du Rhône.

