

Boeuf Bourignon

slowcooker

Ingredienten:

- 1 1 kg runderlappen, in blokjes van 5 cm
- 2 4 el olijfolie
- 3 150/250 gr spek, pancetta of bacon, in repen gesneden.
- 4 50 gr patent bloem.
- 5 40 gr boter.
- 6 2 wortels, geschraapt, in de lengte doormidden en dan in dikke plakken gesneden.
- 7 1 prei, alleen het witte en lichtgroene deel, in de lengte doormidden en dan in dunne plakjes gesneden.
- 8 12 kleine sjalotjes, gepeld en doormidden gesneden. Of 6 a 7 grote sjalotjes.
- 9 2 teentjes knoflook, fijngehakt.
- 10 2 verse of gedroogde laurierblaadjes.
- 11 1 a 2 eetlepels gedroogde thijm.
- 12 400 gr (kastanje) champignons, in vieren gesneden.
- 13 1 fles rode wijn, bv bourgogne.
- 14 sperziebonen en aardappelpuree.

Bereiden:

- 1 Verhit 1 eetlepel olie in een grote pan op middel hoog vuur. Bak het spek in 2 min. goudbruin en schep het in de slowcooker.
- 2 Doe intussen de bloem in een kom en breng op smaak met zout en peper. Wentel het vlees door de bloem en schud het overtollige eraf.
- 3 Doe nog een eetlepel olie in de pan en bak het rundvlees in 5 min. rondom bruin. Schep het vlees in de slowcooker.
- 4 Doe 1 eetlepel olie en de helft van de boter in de pan, bak de wortels, prei en sjalotjes 3 min. tot alles begint te kleuren.
- 5 Doe de groente in de slowcooker. Verhit de rest van de olie en boter in de pan. Voeg de knoflook, laurierblaadjes, thijm en champignons toe en bak 2 min. Schenk de wijn in de pan en laat 8 min. sudderen, om de alcohol te laten verdampen.

Schep alles in de slowcooker en stel deze in op 6 uur op de lage stand.

Het vlees moet boterzacht en gaar zijn. Voeg eventueel zout en peper toe.

- 6 Serveer met sperziebonen en aardappelpuree.