



food  
connect

*gewoon*  
**GENIETEN**  
**RECEPTENBOEK**





# Week van de Smaak

28 SEPTEMBER - 6 OKTOBER



food  
connect

## Lakenvelderstoof met pastinaak-preistamppot

### Benodigheden voor de Lakenvelderstoof (4 personen):

- 400 tot 500 gram rundvleesblokjes van Lakenvelder, of een ander duurzaam stoofvlees van rund naar keuze
- (vloeibare) margarine
- Twee uien en een teentje knoflook
- Eetlepel grove (Zaanse) mosterd
- Flinke scheut rode wijn of (bok/oud bruin)bier
- Half blikje tomatenpuree
- Halve liter krachtige vleesbouillon (kant-en-klaar, of zelf gemaakt)
- 2 eetlepels stroop
- Gemalen zwarte peper, zout, kruidnagel en foelie
- Bloem

Snij de ui en knoflook fijn en fruit aan in een royale hoeveelheid margarine. Kruid ondertussen het rundvlees met zout en peper. Haal de ui en knoflook uit de pan en laat, in dezelfde pan, het vlees in de resterende hete margarine aan alle kanten goed dichtschroeien.

Haal het vlees vervolgens uit de pan en voeg de rode wijn of bier en een kwart liter van de warme bouillon toe, samen met de tomatenpuree en laat deze samen warm worden. Doe vervolgens het vlees met de ui en knoflook, mosterd en stroop, terug in de pan en laat deze op een laag vuur, met een halfgesloten deksel, twee uur sudderen. Naar behoefte kun je nog wat extra wijn of bier en bouillon toevoegen tijdens het sudderen.

Maak een papje van water en bloem en voeg hiervan, na twee uur sudderen, een beetje van toe in de saus om de gewenste dikte te krijgen. De saus kunt u vervolgens op smaak brengen met zwarte peper, zout en eventueel gemalen kruidnagel en foelie.

### Benodigheden voor de pastinaak-preistamppot (4 personen):

- 800 gram geschilde aardappelen
- 400 gram gesneden prei
- 400 gram gesneden pastinaakblokjes (van de pastinaakwortel).
- 100 tot 200 ml melk (afhankelijk van de dikte van de stamppot)
- een klont roomboter of een flinke scheut koksroom
- naar smaak zout, peper en een beetje nootmuskaat toevoegen

Kook de aardappelen en de groenten apart gaar, giet ze goed af en stop alles terug in een grote pan. Verwarm de melk met wat peper, zout en nootmuskaat. Bewaar iets van het kookvocht en voeg dit samen met de warme melk en de boter bij de aardappelen en groenten.

Gebruik een stamper om het geheel goed te mengen.

Voeg naar wens eventueel nog een beetje van het kookvocht toe en naar smaak zout, peper en nootmuskaat.

Eet smakelijk!