



rundvlees uit de natuur

www.natuurboeren.nl

Boef Bourguignon van Boer Wim

Ingrediënten (4 personen) • 800 gram Hereford rundvlees (runderlappen of sucadelappen) • 200 gram spekblokjes • 2 grote uien • 2 teenjes knoflook • 2 stengels bleekselderij • 2 winterwortels • 350 ml rode wijn • 700 ml bouillon (runder) • 1 eetlepel bloem • 2 eetlepels versgehakte tijm • 2 laurierblaadjes • 1 bakje kastanjechampignons • peper en zout

Bereiding • maak de ui, peen en bleekselderij schoon en snijd ze in stukjes • pel de knoflook en pers de teenjes uit • snijd de runderlappen in grote dobbelstenen • bak het vlees in 2 eetlepels hete olie rondom bruin • haal het vlees uit de pan en bak de spekjes uit • voeg de ui, peen en knoflook toe en bak deze een aantal minuten onder regelmatig roeren • voeg het rundvlees toe • roer de bloem door het mengsel • voeg de spekjes, de rode wijn, bouillon, de tijm, de laurierblaadjes en zout en peper toe • roer alles door elkaar en laat de schotel ongeveer 2 uur op laag vuur stoven • maak de champignons schoon en snijd deze in vieren, bak ze even kort in een pan met een beetje boter en voeg deze na de kooktijd van de stoofschotel toe • Eet smakelijk!



Boer Wim is biologische boer in Overijssel. Kijk op www.natuurboeren.nl voor meer informatie.



voor meer recepten
kijk op www.natuurboeren.nl