

# Recept: Stoofvlees met Frietjes



Klassiek Belgisch stoofvlees, langzaam gegaard in bruin bier met uien en kruiden, geserveerd met zelfgemaakte frietjes en mayonaise. Een traditioneel gerecht vol smaak.

*Afbeelding. Couvert.be*



Aantal personen: 2 pers



Tijd: 3 uur



Moeilijkheid: gemiddeld

## Ingrediënten:

<input type="checkbox"/> Uien	1	gesnipperd
<input type="checkbox"/> Boter	0,5 klontje	
<input type="checkbox"/> Rundsstoofvlees	500 g	in blokjes
<input type="checkbox"/> Bruin bier	1 flesje	
<input type="checkbox"/> Laurierblaadje	1	
<input type="checkbox"/> Bloem	1 el	
<input type="checkbox"/> Tijm	1 takje	
<input type="checkbox"/> Kruidnagel	0,5	
<input type="checkbox"/> Luikse stroop	1 el	
<input type="checkbox"/> Peperkoek	1 sneetje	
<input type="checkbox"/> Mosterd	1 el	scherpe
<input type="checkbox"/> Natuurazijn	0,5 scheutje	
<input type="checkbox"/> Aardappelen	500 g	voor frietjes
<input type="checkbox"/> Peper en zout	Naar smaak	

# Bereidingswijze

## Stoofvlees Basis

- Pel de uien en snipper ze in niet al te fijne stukjes.
- Verhit een stoofpot op matig vuur en smelt er boter in.
- Schroei de stukken vlees in de braadpan tot ze goudbruin zijn. Kruid tijdens het bakken met peper en zout.
- Wanneer ze rondom bruin zijn, haal je ze uit de pot en doe ze in een proper kommetje
- Smelt een klontje boter in de stoofpot en stoof de uien op matig vuur zonder ze bruin te laten worden.
- Doe het vlees terug bij de uien in de stoofpot.
- Strooi er de bloem over en laat kort meebekken (singeren)
- Schenk het bier in de stoofpot en deglaceer alle aanbaksels.

## Kruiden en Suddereren

- Bind laurierblaadjes en tijm samen met keukentouw (bouquet garnie). Laat het kruidentuiltje meestoven.
- Voeg de kruidnagel en Luikse stroop toe.
- Laat het stoofvlees 1,5 tot 3 uur suddereren op zacht vuur. Roer af en toe en controleer de gaarheid.
- Besmeer de peperkoek royaal met scherpe mosterd. Leg de boterham in de pot, besmeerde zijde naar onder. Laat de koek smelten in saus. De saus wordt hierdoor gebonden.
- Werk af met een scheutje natuurazijn. Proef en breng op smaak met peper en zout.

## Frietjes Maken

- Was en schil de aardappelen
- Snijd ze met de hand in gelijkvormige frieten van 1,3 cm dik. Was ze niet - dan spoel je het zetmeel eraf.
- Verhit het frietvet op 140°C.
- Bak de frietjes een eerste keer zonder ze te laten kleuren.
- Laat de frietjes koud worden op keukenpapier.
- Verhit het frietvet tot 180°C.
- Bak de koude frieten nu goudbruin en knapperig.
- Laat uitlekken op keukenpapier en strooi er zout over.

## Serveren

- Server het stoofvlees direct met de vers gebakken frietjes.
- Voeg een flinke lepel verse mayonaise toe.
- Server gloeiend heet voor de beste smaakbeleving!

**Tip:** Een ideale Belgische friet is 1,3 cm dik. Het dubbel bakken zorgt voor de perfecte textuur: knapperig van buiten, zacht van binnen.

# Essentiële Ingrediënten voor Stoofvlees



## Luikse Stroop

Deze dikke, donkere stroop, gemaakt van appels en peren, voegt een kenmerkende zoetzure smaak toe die de complexiteit van het stoofvlees verrijkt. Het draagt bij aan de diepbruine kleur en de lichtzoete ondertoon die zo typisch is voor dit gerecht.



## Peperkoek met Mosterd

Een sneetje peperkoek, bestreken met scherpe mosterd, is een traditionele smaakmaker en bindmiddel. De peperkoek lost langzaam op en geeft de saus een kruidige diepte en een fluweelzachte textuur. De mosterd zorgt voor een pittige tegenhanger.



## Bouquet Garni

Een bouquet garni, bestaande uit laurierblaadjes en takjes tijm samengebonden met keukentouw, infuseert het stoofvlees met klassieke aromatische kruidensmaken.



## Kruidnagel

Kruidnagel voegt een warme, krachtige en lichtzoete specerij toe aan de stoofpot. Deze specerij verdiept de smaak van het bier en de uien, en geeft het gerecht een onmiskenbaar aroma dat doet denken aan huiselijke comfort food.



## Bruin Bier

Het gebruik van bruin bier is essentieel, het bier zorgt niet alleen voor de karakteristieke, rijke smaak en de donkere kleur, maar de zuren in het bier helpen ook om het vlees heerlijk mals te stoven. Kies een Belgisch bruin bier voor het beste resultaat.

# Essentiële Kooktechnieken in de Keuken

Een heerlijk stoofvleesgerecht, zoals het traditionele stoofvlees met frietjes, is meer dan alleen ingrediënten samenvoegen. Het vereist beheersing van een aantal fundamentele kooktechnieken die bijdragen aan de diepe smaken en perfecte texturen. Hieronder lichten we enkele belangrijke technieken toe die cruciaal zijn voor dit recept en veel andere culinaire hoogstandjes.

## Deglaceren: Smaak losmaken

Na het aanbraden van vlees blijven er vaak heerlijke, bruine aanbaksels, ook wel 'fond' genoemd, aan de bodem van de pan kleven. Deglaceren is het proces waarbij je een vloeistof (zoals bier, wijn of bouillon) toevoegt aan de hete pan om deze aanbaksels los te schrapen. Deze fond zit boordevol smaak en door het los te maken en in de saus op te nemen, creëer je een ongekennde diepte en complexiteit in je gerecht.

## Singeren: De Basis voor Binding

Singeren is een klassieke techniek waarbij vlees of groenten licht met bloem worden bestoven na het aanbraden. Deze bloem vormt een lichte korst die niet alleen helpt om vocht vast te houden, maar vooral fungeert als een natuurlijk bindmiddel wanneer er later vloeistof aan wordt toegevoegd. Het zorgt ervoor dat de saus geleidelijk dikker wordt zonder klontjes en draagt bij aan een rijkere smaakbasis.

## Saus Binden: De Perfecte Consistentie

Een goed gebonden saus is het hart van elk stoofgerecht. Naast het eerder genoemde singeren, kan de saus verder worden gebonden met ingrediënten zoals de peperkoek met mosterd, zoals in dit recept. De peperkoek lost langzaam op en geeft de saus niet alleen de gewenste dikte, maar ook een unieke kruidige smaak en een prachtige diepbruine kleur. Het resultaat is een glanzende, volle saus die het vlees perfect omhult.

## Stoven: Geduld en Smaakontwikkeling

Stoven is een langzaam kookproces waarbij ingrediënten, meestal vlees en groenten, gedurende lange tijd op laag vuur gaar worden gesmoord in een kleine hoeveelheid vloeistof. Het doel is om taaiere stukken vlees heerlijk mals te maken en de smaken van alle ingrediënten te laten samensmelten tot een harmonieus geheel. De lange gaartijd zorgt voor een intense smaakontwikkeling en een fluweelzachte textuur.