



# Stoofvlees met Belgica en kaneel

Recept voor 4 personen

## Ingrediënten

1 kg Belgica's – 1 kg rundstoofvlees – 2 fijn gesneden sjalotten – 2 eetlepels krenten – 4 dl vleesbouillon – olijfolie – eventueel 1 koffielepel express-bindmiddel voor bruine roux – 1 koffielepel sesamzaadjes – 1 stokje kaneel – peper uit de molen en zout.

## Werkwijze

- Braad het vlees kort aan in hete olie op een extra warm vuur. Kruid met peper en zout.
- Voeg er de sjalotjes bij het vlees en laat ze kort meebakken.
- Overgiet het vlees met de vleesbouillon, kruid met de kaneel en laat alles 45 tot 50 minuten stoven onder een deksel.
- Spoel de Belgica's en dep ze goed droog. Verwijder het klokhuis en snij ze in kwartjes. Doe de appels en de krenten bij het vlees. Laat alles nog 10 tot 15 minuten stoven.
- Schep het vlees en de appelpartjes in een grote serverkom. Neem het kaneelstokje weg. Laat het stoofvocht tot ongeveer de helft inkoken.
- Eventueel bind je de saus met het bindmiddel. Kruid ze bij met peper en zout.
- Lepel de saus bij het vlees en de appels. Strooi er de sesamzaadjes overheen en serveer goed heet.

## Suggestie

Lekker met couscous of met aardappelen.



STEUN DE BELGICA-BOEREN EN POST EEN FOTO VAN JOUW CREATIE MET [#Belgicalove](#)