

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
400 gr runder riblappen
4 flinke uien
40 gr roomboter
2 eetlepels bloem
2 eetlepels azijn
1 runderbouillonblokje
1 theelepel suiker
2 laurierblaadjes
4 kruidnagels

OER-HOLLANDSE HACHEE

Bevat per portie: Kcal: 307 | Eiwit: 21,6 gr | Koolhydraten: 15,5 gr | Vet: 17,9 gr | Vezels: 1,6 gr

ZO MAAK JE HET

• Snij de uien in halve ringen.
• Snij het vlees in blokjes van ongeveer 1 bij 1 centimeter en bestrooi het met peper en zout.
• Verhit de boter in een braaadpan en bak het vlees op hoog vuur aan. Voeg na een paar minuten ook de uien toe.
• Zodra het vlees mooi bruin is gekleurd zet je het vuur wat lager en voeg je de bloem toe. Laat de bloem een minuutje meebakken terwijl je alles goed blijft omscheppen.
• Voeg het bouillonblokje en ongeveer een halve liter water toe. Het vlees moet net onder staan.
• Voeg vervolgens ook de azijn, suiker, kruidnagel en de laurierblaadjes toe.
• Laat de hachee aan de kook komen stoof het in ongeveer 3 uur gaar. Dit doe je met de deksel schuin op de pan op het laagst mogelijke vuur.
• Roer de hachee regelmatig door om te voorkomen dat het aanbrandt. Voeg indien nodig af en toe een klein scheutje water toe.
• Haal de kruidnagels en laurierblaadjes voor het opscheppen uit de hachee. En maak hem indien nodig verder op smaak met peper en zout.

TIPS EN TRICKS

• Heb je weinig tijd of ben je niet zo gek op ‘draadjesvlees’? Dan kun je dit gerecht ook maken met kipfilet. In dat geval is een half uurtje stoven voldoende.
• Hachee is heerlijk met aardappels en rode kool, maar kan ook prima gegeten worden met rijst.
• Appel is ook lekker in dit gerecht. En nog gezond ook. Schil een appel, snij deze in blokjes en stoof ‘m de laatste tien minuten mee.