

INGREDIËNTEN

Voor 4 personen
800 gr stoofperen (Gieser Wildeman)
100 ml rode wijn
50 ml diksap of pure bessensap
1 citroen
1 kaneelstokje
1 stuk gember van 2 cm
1 eetlepel maizena

STOOFPEREN

Bevat per portie: Kcal: 158 | Eiwit: 0,4 gr | Koolhydraten: 33 gr | Vet: 0,4 gr | Vezels: 4 gr

ZO MAAK JE HET

• Schil de stoofperen, laat het steeltje eraan zitten en snij een heel klein stukje van de onderkant af. Op deze manier kun je ze mooi rechtop serveren.
• Zet de stoofperen in een zo klein mogelijke pan.
• Schil de gember en snij deze in dunne plakken. Voeg dit samen met het kaneelstokje en drie repen schil van de citroen toe aan de peren.
• Voeg nu de rode wijn en het diksap toe en vul dit aan met water tot de peren helemaal onder staan.
• Zet de stoofperen op laag vuur en laat ze minimaal 1,5 uur zachtjes koken met het deksel op de pan.
• Haal de stoofperen uit de pan en zet ze op een bord.
• Doe één of twee soeplepels van het kookvocht in een kleine pan en breng dit weer aan de kook.
• Roer de maizena met een heel klein beetje water tot een papje. Voeg dit papje stukje bij beetje al roerend toe aan de saus tot deze een mooie dikte heeft.
• Serveer de stoofperen samen met de saus.

TIPS EN TRICKS

• Alle alcohol van de rode wijn verdampt tijdens het koken. Je kunt dus ook gerust rode wijn gebruiken als er kinderen mee-eten. Wil je dit liever niet dan kun je ook alleen diksap en water gebruiken.