

Ingrediënten

- 1 x brood voor bij de stoof
- 150 g rundersucade
- 30 g uiringen
- 30 g tomatenpuree
- 2 teentjes knoflook
- 1 tak tijm
- 1 tak rozemarijn
- 8 buitenste bladeren van Hollandse sla
- 33 cl Fanta
- 60 g preiringen
- 100 g bleekselderij
- Peper en zout (of bouillonpoeder) naar smaak
- 5 krieltjes per persoon
- 75 g courgette

Benodigdheden:

- 2x bakpan
- Snijplank
- Mes
- Abruimbakjes
- 2x Warmtebron
- Bord
- Eetlepel
- Spatel

PIERRE WIND

Porties: 2 personen
Bereidingstijd: 35 minuten



Fanta stoof



1 Snijdt het vlees in stukken en bestrooi deze met peper en zout.



2 Snijd de prei en de uien in ringetjes. Hak de knoflook in fijne stukjes. Maak daarna de celderij schoon en schil deze. Snijd de celderij dan in kleine stukken.



3 Knip een tak van de rozemarijn en thijm. Maak het schoon en knoop een touwtje om de rozemarijn en thijm.



4 Voeg olie, vlees, groente, fanta, thijm, rozemarijn en tomatenpuree samen in een pan.



5 Voeg eventueel wat bouillonpoeder toe zodat het geheel op smaak is. Het vlees en de groenten moeten geheel onder vocht staan (een vingerkootje). Zoniet. Water toevoegen!



6 Stoof het vlees helemaal gaar. In totaal ongeveer 1.5 uur. Voeg na één uur de krieltjes en de blokjes courgette toe. GOED tussentijds roeren. Ook over de bodem!



7 Breng eventueel op smaak met wat peper en zout.

Pierre Wind

FANTA
STOOF

Verhaal achter het gerecht

Kookregels zijn een goede leidraad om je in de keuken te bewegen. Kennis maakt het koken makkelijker. Met kennis kun je ook van de kookregels afwijken. Met doordachte redenen! Dit is zo'n recept, die totaal afwijkt van het huidige reguliere. Een waar avontuur.