

---

## Stoofvlees met bruin bier

---



**Diner**  
**2 personen**

**Voorbereiding** 10 minuten  
**€ 6,52 / recept**

**Bereiding** 2,5 uur  
**Energie** 55 kcal / 100 g

### Ingrediënten

- 500 g mager rundsstoofvlees
- Bloem
- 2 middelgrote uien
- 2 dl rundsbouillon
- 1 liter tafelbier
- 1 boterham met 1 el mosterd
- Beetje vetstof (vloeibare margarine voor bakken en braden)
- Enkele blaadjes laurier
- Enkele takjes tijm

### Bereidingswijze

Snipper de twee uien en laat deze lichtjes bruinen in de pan met een beetje vetstof.

Rol het stoofvlees door een beetje bloem en bak heel licht aan in de pan.

Doe de stukken vlees, de uien, 2 dl rundbouillon en het bruin bier in een stoofpot.

Voeg de boterham met mosterd toe, alsook de tijm en laurier die vastgebonden zijn met keukentouw.

Dek af en laat het geheel twee à drie uur garen op een matige stand.

Controleer regelmatig tot het vlees mals en gaar is.

### Bewaring

Serveer onmiddellijk met puree of met frietjes (bij voorkeur gebakken in een hetelucht frituurpan).

