

Gestoofde runderwangen in bruin tafelbier

Om het jaar goed in te zetten en gezien het gure winterweer starten we met een heerlijk stoofpotje.

bereidingstijd: reken 4 uur gaartijd

aantal personen: 4



Dit is een klassieke stoofpot waarbij runderwangen in hun geheel gebraseerd worden met een heleboel groenten. Je vindt het vlees niet bij elke slager en het is wat duurder dan gewoon stoofvlees, maar het is zeker de moeite waard. Omdat de wangen redelijk hard zijn, hebben ze veel tijd nodig om te garen. Reken op minstens drie uur.

Maar je kan dit recept ook klaarmaken met kalfswangen of varkenswangen maar dan is de gaartijd uiteraard veel minder lang. Laten we zeggen anderhalf aan twee uurtjes voor de varkenswangen.

Extra materiaal:

- een kookpot die in de oven mag
- pureestamper

Ingrediënten

De runderwangen

- 1 kg runderwang
- 300 g gerookt spek met zwoerd

- 1 l bruin tafelbier - ik gebruik donker “pied de boeuf” bier te vinden bij Delhaize.
- 2 grote wortels
- 2 rapen
- 5 stengels selder
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 eetlepels pickles
- 2 eetlepels mosterd
- 2 eetlepels bloem
- klontje boter
- 1 takje rozemarijn
- 3 takjes tijm
- 2 blaadjes laurier
- zout
- peper

Aardappelen

- 800 g aardappelen
- 1 dl melk
- klontje boter
- 2 eieren
- zout

bereiding

De runderwangen

- Verwarm de oven voor tot 170 °C.
- Kruid de runderwangen aan beide kanten met peper en zout.
- Verhit een klont boter in een kookpot en kleur de wangen aan beide kanten.
- Snijd de zwoerd van het spek en snijd het spek in repen (lardons).

- TIP: Gooi de zwoerd niet weg, maar gebruik hem bijvoorbeeld om meer smaak te geven aan erwtensoep .
- Pel en snipper de ui en de knoflook. Schil de wortelen en de rapen en snijd ze in stukken. Was de selder en snijd de stelen in grote stukken.
- Haal de wangen uit de kookpot en bak het spek in hetzelfde vet.
- Doe de ui en knoflook bij het spek en laat even mee stoven. Doe er dan de wortelen, rapen en selder bij en laat de groenten een paar minuten stoven.
- Strooi twee eetlepels bloem over de groenten en laat even mee bakken.
- Leg de runderwangen weer in de pot en giet er tafelbier bij tot alles onder staat. Voeg er pickles, mosterd, rozemarijn, tijm en laurier aan toe en kruid met peper en een snuifje zout.
- Zet een deksel op de pot en laat de stoverij minstens 3 uur garen in de voorverwarmde oven. De wangen moeten bijna uit elkaar vallen als je er met een vork in prikt.
- TIP: Je kunt de pot op het vuur laten staan, maar in de oven komt de warmte van overal waardoor je gerecht rijker zal smaken.

Aardappelen

- Schil aardappelen en kook ze gaar in lichtgezouten water.
- Giet ze af en plet ze met een scheut melk, een klont boter en 2 eierdooiers tot een smeùige aardappelpuree. Vries de eiwitten in voor later gebruik. Breng op smaak met peper en zout.
- TIP: In plaats van puree kun je de stoofpot ook met gekookte aardappelen serveren waarover je wat gesnipperde peterselie strooit.

Afwerken en serveren

- Controleer de kruiding van de stoverij en breng eventueel op smaak met wat extra peper en/of zout.
- Serveer de gestoofde wangen met een schep aardappelpuree.

Een heerlijk fris biertje past hier heerlijk bij!

Laat het jullie smaken.

Thierry