

Moschari stifado – stoofschotel met rundvlees en uitjes

Nodig voor 3 personen: 2 ½ el olijfolie – 500 g rundvlees, in niet te kleine blokjes – 2 teentjes knoflook, gesnipperd – 1 tl gemalen komijn – 1 klein kaneelstokje – 1 dl rode wijn – 1 takje verse rozemarijn – 1 (vers, indien beschikbaar) laurierblaadje – 1 el tomatenpuree, aangelengd met 500 ml heet water – 350 g cocktailuitjes, heel gelaten – ½ el bruine rietsuiker – zout en versgemalen zwarte peper.

Verhit de olijfolie in een braadpan en braad de blokjes vlees rondom aan. Ze hoeven niet echt bruin te worden. Roer de knoflook en de komijn erdoor. Leg het kaneelstokje in de pan, kook alles enkele tellen door en schenk dan de wijn erbij. Laat het vocht 3-4 minuten goed borrelen en grotendeels verdampen.

Voeg de rozemarijn en het laurierblaadje toe, met de aangelengde tomatenpuree. Roer alles goed en breng het op smaak met zout en peper. Stoof het gerecht afgedekt ca 2 uur tot het vlees gaar is. Verdeel te uitjes over het vleesmengsel en schuif de pan heen en weer of roer heel voorzichtig. Strook de suiker op de uitjes. Stoof alles afgedekt nog 30 minuten op laag vuur, tot de uitjes zacht zijn maar nog niet uit elkaar vallen. Voeg zo nodig wat heet water toe. Roer heel voorzichtig de uitjes door de saus, verwijder het takje rozemarijn, het laurierblaadje en het kaneelstokje.

Serveer met gekookte aardappelen of pasta en een groene groente of bloemkool.