

Traditionele Stoofpotjes



Iris van de Graaf & Caro Niestijl



Inhoud

Klik op onderstaande paginanummers om naar de betreffende pagina te gaan.

Inleiding [4](#)

Hoe werkt de EcoStoof®? [6](#)

Gebruikte symbolen [8](#)

De basis [9](#)

Veelgestelde vragen [10](#)

Rund [13](#)

Hoe maak je het beste stoofvlees in de EcoStoof®? [14](#)

Boeuf bourguignon [19](#)

Rendang [23](#)

Pot-au-Feu [27](#)

Limburgs zoervleisj [31](#)

Hachee [35](#)

Spezzatino [41](#)

Traditionele Goelash [45](#)

Caribische stoof [49](#)

Gestoofde kalfswangen [53](#)

Varken [55](#)

Pulled porc van procureur [59](#)

Karbonade stoof [63](#)

Hongaars stoofpotje [67](#)

Varkensfilet stoofpotje [71](#)

Kerst [73](#)

Kerstmenu [75](#)

Getruffeerde Velouté [77](#)

Wildstoof in rode wijnsaus [81](#)

Luxe stampot [83](#)

Linzenpaté [85](#)

Kerststerren van polenta [87](#)

Cranberry compôte met [89](#)

pannacotta [89](#)

Gevogelte [91](#)

Coq au vin [95](#)

Kip in het pannetje [99](#)

Wortel-kip stoofpotje [105](#)

Lam [107](#)

Marokkaanse lamsstoof [111](#)

Gekonfijte lamsbout [115](#)

Vis [117](#)

Romig visstoofpotje [121](#)

Bouillabaisse uit Marseille [125](#)

Risotto [127](#)

Paddenstoelenrisotto met tijm [131](#)

Pompoenrisotto [135](#)

Zoet [137](#)

Stoofpeertjes in versgeperst appelsap [141](#)

Flower Power havermout [145](#)

Vlees: de basis [146](#)

Vis: de basis [148](#)

Groenten: de basis [150](#)

Bonen en linzen: de basis [152](#)

Granen: de basis [154](#)

Colofon [157](#)

[Schrijf je in](#) [159](#)



Boeuf bourguignon



Boeuf bourguignon

VLEES



15 min



2 x 3 uur



4-6 PERSONEN

- 700 gram biologische runderribblappen, in blokjes van 3 cm gesneden
- 150 gram gerookte spekblokjes
- 2 eetlepels roomboter
- 4 eetlepels zilveruitje
- 1 teentje knoflook, geperst
- 25 gram bloem
- 2 dl warme bouillon
- 2 dl rode wijn
- 2 laurierbladeren
- 1 bouquet garni (mengsel van verse takjes tijm, oregano, rozemarijn, peterselie, majoraan of wat je bij de hand hebt in een bosje bijeengebonden)
- versgemalen peper en zout

Zorg dat het vlees op kamertemperatuur is.

Bak het spek uit in de boter in een grote gietijzeren pan.

Bak de zilveruitjes een minuut mee. Braad vervolgens het vlees aan en voeg de knoflook toe. Bestrooi het vlees met de bloem.

Verwarm de bouillon en de wijn en giet deze beetje bij beetje bij het vlees. Het vlees moet net onder het vocht staan.

Blijf roeren tot een gladde, dunne saus ontstaat.

Doe de kruiden erbij en laat alles aan de kook komen. Breng op smaak met peper en zout.

Laat 10-15 minuten sudderen tot het gerecht door en door heet is.

Zet 3 uur in de EcoStoof®. Kook na 3 uur het gerecht weer 10 minuten op en zet 3 uur of langer in de EcoStoof®



4 PERSONEN

Marinade

- 1 fles stevige rode wijn (0,7 l)
- 600 gram biologische kipdrumsticks
- 2 kleine winterpenen, in plakjes gesneden
- 3 stengels bleekselderij, in plakjes geneden
- 1 ui, in ringen gesneden
- 3 tenen knoflook, geperst
- 1 theelepel zwarte peperkorrels

Coq au vin

- 3 eetlepels olijfolie
- 125 g gerookte biologische spekblokjes
- 150 gram zilveruitjes
- 2 sjalotten, gesnipperd
- 25 g bloem
- 2 runderbouillonblokjes
- 250 g kastanjechampignons
- bouquet garni van verse tijm en laurier
- ½ bosje verse peterselie
- versgemalen peper en zout

10 min



3 uur



Coq au vin

VLEES

Stoofpot van kip in rode wijn. Met dit klassiek Frans gerecht scoor je absoluut punten!

Marinade

Maak de marinade van wijn, winterpeen, bleekselderij, ui, knoflook en peperkorrels. Leg de kip 12 tot 24 uur in de marinade in de koelkast.

Haal de kip uit de marinade en droog goed af met keukenpapier. Zeef de marinade en verwarm deze met de bouillonblokjes. Bewaar de gezeefde groente.

Coq au vin

Bak de kipdrumsticks in twee porties aan in de olijfolie. Haal uit de pan en zet apart.

Bak de spekblokjes aan in het braadvocht en bak de sjalotten 2 minuten mee. Voeg de zilveruitjes toe en bak 1 minuut mee. Voeg dan de gezeefde groente toe en bak mee tot ze licht verkleuren.

Voeg de kip weer toe en bestrooi met de bloem

Voeg de verwarmde marinade met de bouillonblokjes al roerend toe.

Laat 5 minuten koken met het deksel van de pan om de alcohol te laten verdampen zodat het bittere er af is. De kip moet net onder het vocht staan. Voeg zo nodig water toe. Breng op smaak met peper en zout.

Voeg de champignons en het bouquet garni toe en breng het geheel weer aan de kook.

Laat 10 -15 minuten sudderen met het deksel op de pan tot het gerecht door en door heet is.

Zet 3 uur in de EcoStoof®. Controleer of het vlees makkelijk van het bot valt. Eventueel nog een keer 10-15 minuten opwarmen en weer 3 uur in de EcoStoof® zetten. In de meeste gevallen is de kip na drie uur gaar.

Garneer met peterselie.



Pompoenrisotto





Colofon

Titel: Traditionele stoofpotjes uit de EcoStoof®

Auteurs: Iris van de Graaf en Caro Niestijl

Vormgeving: Tamar van Beusekom

Fotografie: Iris van de Graaf, Lois de Muynk, Caro Niestijl

Uitgever: © EcoStoof® december 2023

De EcoStoof® is verkrijgbaar via www.ecostoof.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch databestand of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

ISBN 978-90-832710-4-0

