Potjiekos met vlees en groente

Lynette uit het kinderboek ***Hé, wie ben jij?*** is dol op potjiekos. Potjiekos is eigenlijk de algemene naam voor een stoofgerecht dat gemaakt is in een grote zwarte, gietijzeren pan, boven een vuur. Je kunt het gerecht echter ook gewoon maken in een stoofpan of in de oven. Hieronder delen we de bereidingswijze voor als je het in de oven maakt. Dit recept is voor ongeveer 6 personen.

INGREDIËNTEN



- 1250-1500 gram chuck roast of riblappen
- 10 kleine rozenval aardappelen, gehalveerd
- 200 gram verse sperziebonen
- 1 rode ui, gesneden in partjes
- 200 gram kleine (baby) wortelen
- 7 gram instant vleesbouillon poeder
- 5 gram gedroogde marjolein blaadjes
- 5 gram gedroogde tijm blaadjes
- 5 gram gedroogde oregano blaadjes
- 2½ gram knoflook poeder
- Eventueel na bereiding nog zeezout en versgemalen peper toevoegen

STAPPENPLAN

1. Verwarm de oven voor op 175°
2. Neem een braadslede of vuurvaste schaal waar alles in past
3. Voeg het vlees, aardappelen en groentes toe, verspreid het in de schaal
4. Sprenkel alle kruiden en bouillon poeder er over heen
5. Giet er water over heen en dek het af met aluminium folie
6. Plaats de schaal in de oven gedurende zo'n 2 tot 2½ uur
7. Het vlees en de groentes moet lekker mals zijn en uit elkaar vallen
8. Serveren met jus uit de pan

EET SMAKELIJK!

Bron: Beefensteak.nl