



Thermomix Stoofvlees

Ingrediënten

- 650-700 g rundstoofvlees
- 6 eetlepels (spelt)bloem
- 2 eetlepels boter of ghee
- 660 g bruin bier
- 150 g ui
- 2 teentjes knoflook
- 1 eetlepel perensiroop
- schepje mosterd
- sneetje bruin brood
- 2 wortelen
- tijm, rozemarijn, laurier
- peper en zout

Instructies

- Kruid het vlees met peper en zout en bestrooi het met 6 eetlepels (spelt)-bloem.
- Verwarm een eetlepel boter of ghee in een pan en bak het vlees rondom aan, tot het een korstje heeft. Blus met het bier.
- Pel de uien en de knoflook. Doe ze in de mengbeker, 5 sec./snelheid 5. Schraap naar beneden. Voeg een eetlepel boter of ghee toe, 4 min./100 graden/snelheid 1.
- Doe het vlees, de perensiroop en de kruiden erbij. Smeer de mosterd op het brood en leg het sneetje met de mosterd naar beneden in de mengbeker, 60 min./98 graden, 100 graden in TM31R/linksomdraai/snelheid lepeltje.
- Schraap de wortelen en snijd ze in stukjes. Voeg ze toe en laat nog wat garen, 10 min./98 graden, 100 graden in TM31R/linksomdraai/snelheid lepeltje.
- Proef, breng op smaak en serveer.

