Zondag 13 april 2014

Bœuf Carottes

Ingrediënten 4 personen

1 kg runderlappen, 1 el bloem, 2 winterpenen, 2 grote uien, laurierblad, 30 cl oudbruin bier, ½ tl vijfkruidenpoeder, roomboter en olijfolie en P&Z

Zet de oven op 145 graden. Snijd het vlees in blokjes van 2 cm en stooi er vijfkruidenpoeder, bloem en P&Z (pas op met zout) overheen. Meng door elkaar en laat het even intrekken buiten de koelkast. Snijd de geschilde winterpeen in plakken en de ui in grove stukken. Verhit de olijfolie in een zware gietijzeren pan (Creuset) en bak het vlees in delen om en om bruin. Haal het vlees uit de pan en zet de ui en wortel een paar minuten aan. Deglaceer met het bier en doe het vlees met de uitgetreden vleessappen terug in de pan. Laurierblad erbij en met dichte deksel 2½ tot 3 uur laten pruttelen in de oven. Roer af en toe door. Afproeven en bijkruiden met P&Z indien nodig.

Serveer deze plat du jour in een aardewerk schaal met vers knapperig brood en een film met Alain Delon of een elpee van Françoise Hardy.

Françoise Hardy

Alain Delon

© Giorg'io Bollo di Rabbia 2014