Stoofvlees

Wat heb je nodig (voor 4 personen)

750 gram sukadelappen
2 uien
60 gram boter
1 laurierblaadje
3 kruidnagels
2 eetlepels bloem
1 flesje bruin bier (niet koud)
500 ml water (warm)
1 theelepel zout
½ theelepel peper

Pel de uien en snijd ze door de helft.
Snijd de halve uien in ringen.
Steek de kruidnagels in het laurierblaadje.

Snijd het vlees in blokjes van 2½ cm (of vraag het aan de slager).
Strooi het zout en de peper over het vlees.
Doe de boter in de braadpan.
Zet de braadpan op de kookplaat, op de middelste stand.

Laat de boter lichtbruin worden.
Doe het vlees in de braadpan.
Bak het vlees al omscheppend in 5 minuten bruin.

Doe de uien bij het vlees in de pan.
Schep de uien door het vlees.
Bak het al omscheppend 3 minuten.

Doe de bloem bij het vlees en de uien.
Roer het goed door elkaar.
Doe het laurierblaadje met de kruidnagels in de pan.

Schenk het bier bij het vlees in de pan.
Doe het warme water er ook bij.
Roer het goed door elkaar.
Zet de kookplaat op de laagste stand.

Doe het deksel op de pan.
Laat het vlees ongeveer 4 uur stoven.
Regelmatig roeren om aanbranden te voorkomen.
Haal voor het opdienen het laurierblaadje uit de pan.