



PANATHEA
extra virgin olijfolie
ΠΑΝΑΘΕΑ

Kretenzische recepten

Hoofdgerechten - vlees



Stifádo

4 personen



Ingrediënten:

60 ml olijfolie
750 gram kleine uien
1 kilo rundvlees
3 teentjes knoflook in de lengte gehalveerd
1,25 dl rode wijn
1 kaneelstokje
6 pimentkorrels
¼ theelepel grof gemalen zwarte peper
Zout
1 laurierblad
1 eetlepel rode-wijnazijn
2 eetlepels tomatenpuree
3,75 dl water

Bereidingswijze:

Verhit de olie in een grote pan met dikke bodem. Bak de uien op een matig vuur al roerend goudbruin, neem ze uit de pan en laat ze op keukenpapier uitlekken. Snij vet en pezen van het vlees en snij dit in blokjes van 3 cm. Doe al het vlees in de pan en bak het op een hoog vuur al roerend in 10 minuten bruin tot al het vocht is verdampt. Doe knoflook, wijn, specerijen, laurierblad, azijn, tomatenpuree, water en zout erbij in de pan. Het geheel op een laag pitje 1 uur afgedekt laten sudderen. Uien toevoegen en omscheppen. Nog 15 minuten afgedekt laten koken. Kaneelstokje, pimentkorrels en laurierblad voor het serveren verwijderen (een kruidennetje verdient aanbeveling). Met rijst, brood of aardappels en gestoofde groente serveren.

