

**Ingrediënten en recept (3) – Nog anders**

800g rundsstoverij aanbakken

Als goed aangebakken is:

3 uien mee aanbakken

Besprenkelen met bloem en laten bakken, eventueel al wat Rodenbach toevoegen en efkes laten 'ontbloemen' zoals ik het noem

Rest van het bier erbij doen en goed omroeren (totaal 1 blikje Rodenbach)

In slow cooker doen, samen met :

Wildfond van Lidl

3 el bruine suiker

Tijm

2 takjes Laurier

2 speltboterhammen met speciale straffe mosterd :

Mosterd met vers zeewier van Bio Planet

Slowcooker : 6 uur

**Bron**

Martine Lycke

18/11/2015



**Ingrediënten en recept (2) - Beter**

800g rundsstoverij aanbakken  
4 kleine uien aanbakken  
in slow cooker doen, op bakken zetten en met  
bloem bestuiven

1 blikje Rodenbach  
500 ml water met 1 vleesbouillontablet  
1 el bruine suiker  
Tijm  
Laurier  
2 kleine boterhammen  
Met mosterd van Tiententyn

Slow cooker : 6 uur

**Bron**

Martine Lycke  
25/03/2015



**Ingrediënten en recept (1) – Oud recept**

1 kg rundsstoverij aanbakken en met bloem  
bestuiven  
3 uien aanbakken  
2 blikjes Rodenbach  
3 el bruine suiker  
Tijm  
Laurier  
2 kleine boterhammen  
Met mosterd

Slow cooker : 6 uur

**Bron**

Martine Lycke  
07/03/2014



**Ingrediënten en recept (3)**

2 kg rondsstoverij  
Aanbakken in boter en  
in de Slow cooker doen

5 kleine uien aanbakken in zelfde pan  
Met bloem besprenkelen  
Laten bakken  
+ 1 glazen pot wildfond  
+ aanbaksel met water losweken  
in de Slow cooker doen

Aanlengen met water tot vlees volledig onder  
staat

2 el Luikse siroop  
1 el bruine suiker  
2 el Tierentyn mosterd  
2 kl Vleesfond van Chefs  
Tijm  
1 boterham

Slow cooker - Low : 8 uur  
En daarna nog es ¾ uur laten sudderen zonder  
deksel om de saus in te dikken

1<sup>ste</sup> dag met frietjes

2<sup>de</sup> dag me spirelli

Een portie voor mama en de  
Rest in 3 porties in de vriezer

**Bron**

Martine Lycke  
05/05/2023

