



Afrikaans stooftotje

Bij deze extreme warmte is het verstandig langzaam te doen en daarbij past een tropisch recept. Slow food. Een Afrikaans stooftotje. Alles in 1 pot op een laag pitje en vervolgens lekker in de tuin gaan zitten .

Nodig:

- 2 uien, gepeld en in stukjes
- 3 tomaten of
- 1 tomaat en een blikje gesneden tomaten. Snijdt tomaten in stukjes. Gebruik je een blikje dan 1 tomaat in stukjes. Niet perse nodig maar staat leuk als verzierring.
- 250 gr sperziebonen, afgehaald en gehalveerd.
- 8 of 9 gedr. abrikozen in vieren
- 600 gr. runderlap in stukken
- Zout ,vers gemalen peper
- Klont boter of margarine, of bakboter of scheut olijfolie.
- Paar teentjes knoflook, ik houd van lekker veel.
- 1 thee l. gemberpoeder (Djahé)
- 1 thee l. kaneel
- 2 kruidnagels of thee l. gemalen kruidnagel
- 1 dl. rode wijn
- 2 dl bouillon

Fruit de uien een paar minuten, bak het vlees rondom bruin,
Voeg knoflook, kruiden, aardappelen, bonen, abrikozen en tomaat toe.
Wijn en bouillon erbij en 2 á 2 ½ uur zachtjes stoven.
Kijk zo nu en dan of het niet te droog wordt. Frisse salade erbij, heerlijk