



Provençaals stoofpotje met groenten uit de oven (tian)



Bereidingstijd

> 1h



Moeilijkheidsgraad

Gemiddeld



Ingrediënten

Voor het Provençaalse stoofpotje:

- 1 kilogram rundsstoofvlees
- 3 olijfolie
- 2 uien (in grove stukken)
- 2 teentjes knoflook (fijngesneden)
- 1 eetlepel provençaalse kruiden
- 4 tomaten (grof gesneden)
- 1 glas rode wijn
- 1/2 l rundsbouillon
- 2 blaadjes laurier

Voor de groenten:

- 2 aubergines
- 1 groene courgette
- 1 gele courgette
- 4 tomaten
- olijfolie
- 1 eetlepel provençaalse kruiden
- 1 teentje geperste knoflook
- peper en zout

Bereidingswijze

1. Provençaals stoofpotje: dep het vlees droog en breng het ruim op smaak met peper en zout.



- 2.** Verhit olijfolie in een diepe kookpot met dikke bodem. Bak het vlees rondom rond mooi goudbruin aan. Doe dit eventueel in porties. Voeg de uien toe aan het vlees en laat ze mooi kleuren. Voeg de knoflook en de Provençaalse kruiden toe. Roer goed. Voeg de tomaten, de wijn, de rundsbouillon en de laurier toe. Doe het deksel op de pan en laat 2,5 uur heel zachtjes sudderen. Dit kan op het fornuis - dan moet je af en toe roeren - of zet de kookpot in de oven (deksel en pot moeten dan wel vuurvast zijn) op 175 °C.
- 3.** Groenten: snij de aubergines, courgettes en tomaten in ronde, dunne plakjes. Wentel ze in een grote kom in een paar eetlepels olijfolie met Provençaalse kruiden, knoflook, peper en zout. Schik de plakjes nu afwisselend in een ovenschaal. Dek die af met aluminiumfolie en zet 1 uur in de oven, naast het stoofpotje. Haal het deksel van de ovenschaal en laat nog 30 minuten verder garen.
- 4.** Serveer het stoofpotje met de groenten.