

Kalfswang in gevulde bouillon



Ingrediënten voor 4 personen

voor de kalfswang

600 gram kalfswang, in grote stukken (laat de slager hem goed ontvliezen)

1 blikje tomatenpuree

2 sjalotjes, fijngehakt

3 stengels bleekselderij, in stukken van 2 cm

2 wortels, in stukken van 2 cm

1/4 knolselderij, in dobbelstenen

250 ml rode wijn

250 ml kalfsfond of runderfond

takje rozemarijn

2 kruidnagels

2 eetlepels olijfolie

voor de groente (later toevoegen)

3 aardappelen, geschild en in grove stukken

200 gram pompoen, geschild en in dobbelsteenblokjes (eventueel te vervangen door wortel)

bakje kastanjechampignons, gehalveerd

blikje mini maiskolfjes

bosje platte peterselie om te garneren

200 gram sperziebonen, gebroken

Bereiden

Verhit de olie in een grote stoofpan. Bak de kalfswang op hoog vuur aan tot hij bruin wordt. Haal uit de pan en bestrooi met een beetje zout. Zet het vuur halfhoog en laat de sjalotjes er even in zweten in het achtergebleven vet. Voeg de tomatenpuree toe en bak even mee. Doe dan de wortel, bleekselderij en knolselderij erbij en bak 2 minuten. Blus af met de rode wijn en laat even verdampen. Dan de fond erbij. Doe het vlees terug in de pan. Eventueel aanvullen met wat water tot de kalfswang net onder staat. Laat dit op heel laag vuur 3,5 uur stoven.

Na 3,5 uur neem je het vlees uit de pan en zeef je het vocht. Druk de gare groente een beetje door de zeef zodat er veel smaak meekomt. Doe het vocht en het vlees terug in de pan. De groente voeg je in twee keer toe. Eerst de aardappelen, pompoen en de maiskolfjes en na een kwartier de champignons en sperziebonen. Kook deze nog 15 minuten mee. Serveer in mooie diepe borden. Garneer met een takje peterselie. Breng naar wens op smaak met wat Worcestersaus.



EETSNOB