

Draadjesvlees



Hoofdgerecht

Vlees

4 personen

Land: Holland

Bereidingstijd: 480 minuten

Seizoen: het hele jaar door



Ingrediënten

- 1 grote ui gesnipperd
- 150 gram margarine of Croma (nooit echte boter!)
- 2 eetlepel bloem
- 2 grote tomaten ontveld en in stukjes
- 2 laurierblaadjes + 2 kruidnagels
- 1 scheut rode wijn (niet meer dan 1 deciliter)
- 1 kilo sukadelappen of riblappen)
- zout en peper

Bereidingswijze

1. Haal het vlees minstens een uur van te voren uit de koelkast. Wentel de lapjes door de bloem. Verhit de margarine in een zware braadpan, tot het schuim wegtrekt. Bak nu

telkens een paar lapjes tegelijk op halfhoog vuur, om en om, in vijf minuten bruin. Strooi er zout en peper op. Niet te heet bakken, dan wordt het vlees hard! Haal het gebraden vlees uit de pan, leg het op een bord.

2. Bak nu de ui een paar minuten zachtjes in het vet. Voeg de tomaat, kruidnagel en de laurier toe. Giet er twee kopjes water bij, en een scheut wijn. Laat dit even opkoken. Doe nu pas het vlees terug in de pan, zet de pan in een oven op een temperatuur van 140 graden en laat 5 à 6 uur stoven of 8 uur in de slow cooker op "low."

Tenslotte

Vlees is taaier naarmate het meer bindweefsel (collageen) en dikkere spiervezels (oudere dieren, veel beweging) bevat. Door verhitting wordt bindweefsel omgezet in het veel zachtere gelatine, maar verliezen de spiervezels vocht en worden taaier. Het zachtste stoofvlees krijg je door langdurig verwarmen op 120 graden. Dan smelt het collageen, maar droogt het vlees niet te veel uit. Bij deze temperatuur duurt het minstens vier tot vijf uur voordat het vlees mals en gemakkelijk los te halen is: controleer na de eerste twee uur elk half uur of het vlees al gaar is en haal het vlees uit de oven als je er gemakkelijk een vork in kunt prikken. Rond 140 graden borrelt het stoofvocht niet; het trilt hoogstens een beetje. Als je meer tijd hebt (minstens een dag), kun je het vlees ook langer, maar bij een lagere temperatuur laten stoven: tussen de 60 en 65 graden. Hoe gelijkmatiger de temperatuur, hoe malser het vlees. Daarom is stoven in de oven het best, daarin is de temperatuur beter te regelen dan op het fornuis. Als je geen oven met precieze standen hebt, zet je het deksel op een kier en check je de schotel regelmatig: het vocht mag absoluut niet koken. Een vleesthermometer helpt ook om de temperatuur in de gaten te houden. Snijd stoofvlees in niet te kleine stukken of blokken; zo voorkom je te veel vochtverlies. Van tevoren kort en heet aanbraden geeft extra smaak. Vlees stoof je bij voorkeur in een zure vloeistof: wijn, bier, water of bouillon met een scheut azijn. Zuur verzwakt de spiervezels (malser!) en vergroot het vermogen van het vlees om vocht vast te houden. Je kunt het vlees eventueel ook een aantal uren in een zure vloeistof marinieren. Het vermogen van vlees om vocht op te nemen, wordt groter als het afkoelt. Laat gestoofd vlees daarom op kamertemperatuur in het stoofvocht afkoelen, dan absorbeert het weer een deel van het vocht en wordt het malser. Daarom moet je het vlees ook niet te snel of te heet opwarmen. Voor een uitgebreidere **Sukadeschotel** kruid je 1 kilo sukadelappen (in stukken gesneden) met zout en peper en wentel door 2 el bloem. Verhit 150 gr Croma in een braadpan en bak het vlees aan in ca. 5 minuten. Snijd 2 uien, 1 paprika en 1 winterwortel in stukken, hak 2 tenen knoflook fijn, snijd 6 tomaten in vieren en 250 gr champignons in plakjes. Haal het vlees uit de pan en bak eerst 2 minuten de uien, voeg de paprika en wortel toe, bak die 3 minuten en voeg de knoflook en tomaten toe. Bak de champignons samen met 70 gr tomatenpuree nog 1 minuut mee. Leg het vlees weer in de pan en voeg 1 dl rode wijn, 1 dl water en 2 blaadjes laurier toe. Breng dit aan de kook en laat het in de oven op 140 graden 5 tot 6 uur sudderen of 8 uur in de slow cooker op "low." Roer regelmatig om en voeg eventueel heet water toe. Los het laatste kwartiertje 2 plakken ontbijtkoek op bij het vlees. Dat geeft het vlees een zoetige smaak en zal de saus binden.