

# Tropische winterstoof

Soort gerecht: stoof

Aantal personen: 4

Bereidingstijd: 60 m + 60 min stoven multicooker (3 uur in stoofpan)

Seizoen: winter

Deze heerlijke zonnige stoofpot heeft invloeden van de Turkse, Surinaamse en Nederlandse keuken en is alcoholvrij.

## Ingrediënten

- 1 kilo rundernek in 4 plakken
- Halve flespompoeen geschild in blokjes
- Halve zoete aardappel geschild in blokjes
- 1 aardappel geschild in blokjes
- 5 tomaten geplisseerd
  - o 2 in kwarten
  - o 3 zaden verwijderd in blokjes gesneden
- 1 paprika geschild (!) in blokjes
- Sinaasappelschil van ¼ sinaasappel julienne gesneden
- 1 prei in plakjes gesneden
- 1 ui door de helft in plakjes gesneden
- 1/3 bloemkool in kleine roosjes
- 2 teentjes knoflook
- peterselie van 5 takjes fijngesneden (takjes niet)
- 1 kaneelstokje
- 1 theelepel peperkorrels
- 3 laurierblaadjes
- 1 steranijs
- 20 gram pure chocolade (74%)
- Handjes abrikozen in reepjes
- 6 pruimen in reepjes
- Handje hazelnoten gebraden
- Bean bloemetjes
- Half pak roomboter
- Balsamicoazijn
- 200 ml runderbouillon
- 

**Lekker met:**

- Aanbeveling voor garnituur: aardappelchips

**Bereidingswijze:** (bij voorkeur in stappen)

1. Snijd het vlees in 4 plakken, goed kruiden met peper en zout.
2. Bak het vlees aan in een pan met olie en boter.
3. Doe het vlees in de multicooker. Giet tegelijkertijd een klein beetje water in de pan waar het vlees in is gebraden en roer alles van de bodem goed los. Voeg deze jus toe aan de multicooker.
4. Snijd de aardappel, zoete aardappel, ui, knoflook en prei in blokjes en braad deze aan in een pan met olie en boter.
5. Voeg de tomatenpuree toe en bak deze ook even aan. Dit haalt het zuurtje uit de puree. Daarna kan alles ook de multicooker in.
6. Giet de runderbouillon in de koekenpan en roer hier ook de restjes los en giet daarna de bouillon in de multicooker.
7. Maak een kruidenbultje van de steranijs, peper, laurier en kruidnagel en leg deze in de multicooker.
8. Abrikozen en pruimen in fijne reepjes en de tomatenkwarden toevoegen aan de pot.
9. Voeg 2 tot 3 theelepels roomboter toe en een goede scheut balsamicoazijn.
10. De multicooker kan aan voor 50 minuten op de snelkookstand
11. Snijd ondertussen de pompoen in blokjes en bak deze goed aan met zout en peper
12. Breek de bloemkool in roosjes van het kleinste formaat en bak aan
13. Snijd de tomaten in blokjes (onder vel zonder zaad)
14. De paprika schillen (!) en in blokjes
15. Een paar partjes sinaasappel in kleine stukjes
16. Hazelnoten aanbraden, zouten en in een theedoek crushen

Als de stoof klaar is, kun je de paprika in de stoof leggen om gaar te worden.

Verwarm de borden

Schep per bord 1 stuk vlees op.

Bedek met de saus van groenten. Leg daarop de bloemkoolroosjes, noten, sinaasappelstukjes en eventueel de bean bloemblaadjes

Tip: door het aanbraden van alle groenten en bijv. de noten krijgt de stoof veel meer smaak!