



## Daube provençale (Franse rundstoof met rode wijn)

*Zuiders-Franse rundstoof die urenlang suddert in rode wijn met tomaat, olijven en een vleugje sinaasappelschil. Geurig van de Provençaalse kruiden en boterzacht van textuur.*

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
<b>30'</b>	<b>180'</b>	<b>4</b>	<b>Hoofdgerecht</b>

### Ingrediënten

800 gr rundvlees voor stoofpot, in grote blokken  
150 gr gerookt spek, in blokjes  
2 uien, grof gesneden  
2 wortelen, in stukken  
3 teentjes look, geplet  
500 ml stevige rode wijn

400 gr tomatenblokjes (uit blik)  
100 gr zwarte olijven zonder pit  
1 reep sinaasappelschil  
2 laurierblaadjes  
2 takjes tijm  
2 el bloem  
3 el olijfolie  
zout en peper naar smaak

## Bereidingswijze

---

1. Bestrooi de blokken rundvlees met zout, peper en bloem en schroei ze in de olijfolie rondom bruin in een gietijzeren pot.
2. Haal het vlees eruit en bak het spek uit tot het krokant wordt.
3. Stoof de ui, de wortel en de look enkele minuten mee in het bakvet tot ze zacht worden.
4. Doe het vlees terug in de pot en blus met de rode wijn terwijl je de aanbaksels van de bodem losschraapt.
5. Voeg de tomatenblokjes, de sinaasappelschil, de laurier en de tijm toe en breng alles aan de kook.
6. Dek de pot af en laat de daube minstens 2,5 uur heel zachtjes stoven tot het vlees uit elkaar valt.
7. Roer de zwarte olijven erdoor en laat nog 15 minuten meestoven.
8. Vis de laurier, tijm en sinaasappelschil eruit, kruid bij met zout en peper en serveer met aardappelpuree of vers brood.