



Navarin d'agneau (lamsragout met lentegroenten)

Een klassieke Franse lentestoof van mals lamsvlees met wortel, raapjes en erwtjes in een licht gebonden saus. Comfortfood met een frisse toets.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	105'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

- 800 gr lamsschouder in blokjes
- 2 el olijfolie
- 1 ui
- 2 teentjes look
- 1 el tomatenpuree
- 1 el bloem

150 ml witte wijn
700 ml lamsfond of groentebouillon
3 wortelen
300 gr jonge raapjes
200 gr diepvrieserwtjes
2 takjes tijm
1 laurierblad
zout en peper

Bereidingswijze

1. Dep de lamsblokjes droog en kruid ze met zout en peper.
2. Verhit de olijfolie in een braadpan en bak het lamsvlees in porties rondom bruin. Haal het uit de pan.
3. Snipper de ui en de look en fruit ze in dezelfde pan glazig.
4. Voeg de tomatenpuree toe en bak die 1 minuut mee, strooi dan de bloem erover en roer goed door.
5. Blus met de witte wijn en laat kort inkoken. Giet de fond erbij en breng aan de kook.
6. Leg het lamsvlees terug in de pan met de tijm en de laurier. Dek af en laat 1 uur zachtjes stoven.
7. Schil de wortelen en de raapjes en snijd ze in stukken. Voeg ze na het eerste uur toe aan de stoof.
8. Laat nog 30 minuten stoven tot de groenten en het vlees mals zijn.
9. Roer de erwtjes erdoor en laat nog 5 minuten meewarmen. Proef bij met zout en peper en serveer met stokbrood of aardappelen.