



Bosanski lonac: Bosnische stoofpot uit de oven

Een traditionele Bosnische ovenpot met afwisselende lagen vlees en groenten die urenlang zacht garen tot een geurige, volle stoofschotel. Alles gaart in eigen vocht en bouillon voor maximale diepgang van smaak.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
25'	180'	6	Ovenschotel

Ingrediënten

600 gr rundstoofvlees, in blokjes van circa 3 cm
3 middelgrote aardappelen
2 uien
2 wortelen
1 rode paprika

150 gr witte kool
2 tomaten
3 teentjes knoflook
250 ml runderbouillon
3 el olijfolie
2 laurierblaadjes
1 kl zout
versgemalen zwarte peper naar smaak
1 el gehakte verse peterselie

Bereidingswijze

- 1.** Verwarm de oven voor op 160 graden.
- 2.** Schil de aardappelen en snijd ze in grove stukken. Snijd de uien in halve ringen, de wortelen in schijfjes, de paprika in reepjes, de witte kool in grove stukken en de tomaten in partjes. Plet de knoflookteentjes.
- 3.** Vet een zware ovenpot of gietijzeren braadpan licht in met een scheutje van de olijfolie.
- 4.** Begin met een laag vlees op de bodem. Leg er een laag gemengde groenten op. Verdeel wat knoflook en een laurierblad tussen de lagen. Bestrooi elke laag licht met zout en peper. Herhaal de lagen tot alle ingredienten opgebruikt zijn, en eindig met een laag groenten bovenop.
- 5.** Giet de runderbouillon en de resterende olijfolie gelijkmatig over de inhoud van de pot.
- 6.** Dek de pot goed af met een passend deksel. Gebruik indien nodig aluminiumfolie onder het deksel voor een luchtdichte afsluiting.
- 7.** Zet de pot in de voorverwarmde oven en laat 3 uur langzaam garen zonder te roeren. Het vocht moet zachtjes sudderen, niet koken.
- 8.** Controleer na 3 uur of het vlees boterzacht is en de aardappelen volledig gaar zijn. Indien nodig nog 15 tot 30 minuten langer in de oven laten staan.
- 9.** Verwijder de laurierblaadjes. Bestrooi met de gehakte peterselie en serveer de stoofpot rechtstreeks uit de pot aan tafel.

Tip

Gebruik een pot met een goed sluitend deksel zodat het vocht niet verdampt. Hoe meer de pot gevuld is, hoe sappiger het eindresultaat. Voeg geen extra vocht toe tijdens het garen, want de groenten laten vanzelf hun eigen sap los.

Lekker met

Serveer met vers boerenbrood om de rijke jus op te dippen.

Dranktip

Een stevige rode wijn uit de Balkan, zoals een Vranac, past uitstekend bij de diepe smaken van dit gerecht.

Ontdek meer recepten op **kookpot.be**