



Erika Van den Hauwe  
Thermomix Advisor/Verdeler  
Kortrijksesteenweg 371 bus 1  
9000 Gent  
<http://erikaskitchen.business.site>

Gezondheidscoaching  
0473/85.35.73  
9000 Gent  
[www.healthandattitude.org](http://www.healthandattitude.org)  
[erika@healthandattitude.org](mailto:erika@healthandattitude.org)

## Erika's Kitchen

### Boeuf Bourgignon



Recept voor 6 tot 8 personen (afhankelijk van wat je er nog bij serveert)

#### **Ingrediënten:**

- 30 gram boter
- 30 gram olijfolie
- 100 gram cranberrie's (saus)
- 1 kg vlees
- 150 gram spek
- 250 gram ui
- 2 tenen look
- 150 gram wortels in schijfjes van 0.5 cm
- 250 gram rode wijn
- 250 gram vleesbouillon
- 1 el tomatenpuree
- 2 takjes thijm
- 1 laurierblad
- 1 thl zout
- ½ thl peper
- 200 gram champignonmix
- 200 gram franse uien
- 2 el truffel (tapenade)

#### **Bereiding:**

- Bak de stukjes vlees in de boter tot ze mooi bruin zien, kruiden met pezo
- Doe de ui en de look in de beker, en mix 5 sec/stand 4.5
- Voeg de spekjes toe
- Voeg olijfolie toe en Sauteer 7 min/varoma/1 en linksdraaien
- Voeg het vlees en de wortels toe, 10 min/stand 1.5 linksdraaien/varoma
- Doe de franse uien en de champignons in de varoma schaal, kruid met peper en zout
- Voeg cranberry's, rode wijn, vleesbouillon, 1 el tomatenpuree, laurierblad, thijm, zout en peper ( toe behalve de truffel) 20 min/varoma/stand 1.5 linksomdraaien
- Voeg alles in een pot met deksel (vuurvast), roer de eetlepels truffeltapenade er door en zet gedurende 90 °C in de oven

Idealiter maak je dit heerlijke gerecht een dag op voorhand, dan zijn de smaken nog beter doordrongen.

Serveren met zoete aardappel spaghetti en met spruiten en aangestoofd witloof, of chinese kool uit de oven