



Keurslager Perry van den Berg:

“Langzaam en zacht, dan krijg je de smaak van oma's stoofvlees”

Stoofvlees voor beginners

Er is veel vlees dat je kunt gebruiken om te stoven. Denk aan rund- en varkensvlees, kip en wild. Volgens Keurslager Perry van den Berg uit Monster is het vooral belangrijk dat het vlees veel bindweefsel en een beetje vet bevat.

“D at smelt min of meer weg tijdens het stoven, waardoor het vlees mals wordt en extra smaak krijgt. Vlees zonder bindweefsel is veel sneller gaar en zou in een stoofpot juist uitdrogen.” Geen malse biefstuk of kipfilet dus. Wat dan wel? “Een kip stoof je het beste in zijn geheel. Van het varken kun je schouderlappen, dikke procureurs of een mooie schouderkarbonade gebruiken.” Van het rund zijn rib- of borstlappen geschikt, maar ook magere runderlappen en hét stoofvlees bij uitstek: de sukadelap. “Daar zit een wat dikkere zeen in. Als je die rustig stooft komt daar heel veel smaak vanaf en de structuur wordt superzacht.”

Aanbraden en blussen

De bereiding is in principe altijd hetzelfde. “Eerst het vlees rondom aanbraden in een beetje boter en eventueel olie. Niet te hard, net genoeg om het vlees dicht te schroeien en wat kleur te geven. Dan het vlees uit de pan halen en het braadvocht afblussen met bijvoorbeeld bouillon, wijn of bier.” Hoeveel vocht je nodig hebt, hangt af van de pan en hoeveel vlees je stooft. “Genoeg om het vlees te bedekken in elk geval.”

Het stoofvocht kun je vervolgens op smaak brengen met een paar kruidnagels

en laurierblad, wat tomatenpuree of een scheutje azijn (dat het afbreken van bindweefsel een handje helpt). Perry doet er ook vaak een plak ontbijtkoek bij, om de saus te binden. “En als je een wat pittiger stoofschotel wilt, kun je bijvoorbeeld cajunkruiden toevoegen.”

Hoe en hoe lang?

Na het op smaak brengen gaat het stoofvlees terug in de pan. Hoe lang, dat hangt weer af van de hoeveelheid bindweefsel en de grootte van het stuk vlees. Perry: “Een magere runderlap kan in 5 kwartier gaar zijn, sukade heeft wel drie uur nodig. Varkensvlees varieert tussen anderhalf en drie uur. En een hele kip heeft ook al gauw anderhalf uur nodig.”

Stoven kan op twee manieren: in de oven (op ongeveer 120 graden) of op laag vuur op het fornuis. Van belang is vooral dat de temperatuur laag, stabiel en gelijkmatig verdeeld is. “In de oven is dat wat makkelijker te regelen. Gebruik op het fornuis in elk geval een pan met een dikke bodem.” En voor de échte liefhebbers? “Zelf ben ik al een tijdje op zoek naar een ouderwets petroleumstel. Daarmee kun je héél langzaam en zacht stoven, en heb je écht de smaak van oma’s stoofvlees te pakken!” ●



Oma's stoofpotje



Bekijk ook het bereidingsfilmje.

◎ 120 MINUTEN
◎ 4 PERSONEN
◎ HOOFDGERECHT

BENODIGDHEDEN

- 600 g riblappen, in stukken
- 25 g roomboter
- 500 ml vleesfond
- 2 plakken ontbijtkoek
- 2 takjes selderij
- Potje zilveruitjes, zoetzuur (uitlekgewicht 320 g)
- 2 laurierblaadjes
- 1 eetlepel bloem
- Peper en zout

BEREIDING

1. Bestrooi de stukjes rundvlees met bloem, peper en zout. Smelt de boter in een braadpan en bak het vlees rondom mooi bruin. Schenk de fond erbij en eventueel wat water als het geheel te dik blijft.
2. Verkruimel de ontbijtkoek en voeg deze toe, samen met de zilveruitjes, laurier en selderij. Stoof dit alles op laag vuur in ongeveer 2 uur gaar.

VOEDINGSWAARDE PER PERSOON: 377 KCAL
(1.575 KJ). EIWIT: 35 G. VET: 20 G (WAARVAN
2 G ONVERZADIGD). KOOLHYDRATEN: 15 G.

Pulled pork

Of, in goed Nederlands: draadjesvlees van het varken. Pulled pork is over komen waaien uit de zuidelijke Verenigde Staten en heeft Nederland in rap tempo veroverd. Is dit ook stoofvlees? “Ja en nee”, zegt Perry. “Het principe is hetzelfde: vlees heel langzaam garen tot het zo’n beetje uit elkaar valt. Alleen doe je dat bij pulled pork niet in een pan met vocht, maar in aluminiumfolie verpakt op de barbecue. Het vlees gaart zo in zijn eigen vocht. Het lijkt meer op smoren eigenlijk. Maar het resultaat is heerlijk: zacht, mals en, dankzij een houtgestookte barbecue, met een mooie rokerige smaak.” En die truc kun je natuurlijk ook met rundvlees uithalen. Zie ook pagina 6.

