

## Stifado uit de slowcooker

*Stifado (Griekse stoofschotel) – Stifado is ontleend aan het Italiaanse woord ‘stufato’ wat gestoofd betekent. Het is oorspronkelijk een stoofschotel van rundvlees, kaneel en (zoete) rode wijn. Ieder gezin heeft er waarschijnlijk zijn eigen draai aan gegeven en er zijn dan ook diverse recepten in omloop. Dit recept is in elk geval erg lekker. De Grieken zelf serveren er rijst bij, of gebakken aardappelen.*

Voor 4 personen:

750 gram ribblappen  
5 uien  
1 rode paprika  
3 teentjes knoflook  
1 blik gezeefde tomaten  
2 laurierblaadjes  
1 theelepel gedroogde tijm  
3/4 theelepel gemalen piment  
1 kaneelstokje  
2.5 dl rode wijn  
1 eetlepel citroensap  
1 eetlepel arachideolie  
1 eetlepel honing  
100 gram feta in blokjes  
zout, zwarte peper



Snijdt het vlees in grote dobbelstenen, de uien in stukjes en de pers de knoflook. Bak de uien in een koekenpan met een scheutje arachideolie op laag vuur gedurende ongeveer 15 minuten.

Verhit de olie in de Multi cooker of braadpan en bak het vlees rondom bruin. Strooi er wat zout en peper over. Bak de knoflook heel kort mee en voeg de tomaten en specerijen toe. Bak alles circa 1 minuut al roerend op halfhoog vuur.

Voeg de tomaten, uien en alle kruiden aan het vlees toe in de Multi cooker of doe alles in de slowcooker en verwarm op stand 'laag' gedurende 8 uur. Is het wat te vochtig? Bindt de stifado dan met wat maïzena. Voeg vlak voor het opdienen de fetablokjes toe zodat deze een beetje smelten. Lekker met rijst of gebakken aardappels.



Rembrandtstraat 31  
2671 GC Naaldwijk  
tel. 0174-622168

[www.marianskookwereld.nl](http://www.marianskookwereld.nl)