

Limburgs zuurvlees uit de slowcooker

Ingrediënten:

- 1 kilo runderribblappen
- 6 kleine uien
- 250 ml natuurazijn
- 125 ml water
- 4 laurierblaadjes
- 10 kruidnagels
- 3 grote eetlepels appelstroop
- 175 gram ontbijtkoek (ong. 6 plakken)
- 1,5 eetlepel bruine basterdsuiker
- Peper en zout



Bereiding:

Avond tevoren: Snij de ribblappen in blokjes en zet deze in het water met de azijn. Het vlees moet onder staan. Heb je vocht tekort dan houd je 2 delen azijn + 1 deel water aan. Voeg hier 5 kruidnagels en 2 laurierblaadjes aan toe.

Haal het vlees uit het azijnmengel (dit bewaren) en dep het droog. Kruid het met zout en peper. Bak het vlees even aan in de koekenpan of direct in de multicooker. Doe het vlees in de slowcooker. Voeg het azijn mengel toe totdat het vlees half onder staat. Bewaar de rest van de azijn. Voeg dan de stroop, suiker, 2 laurierblaadjes en 5 kruidnagels toe. Zet de slowcooker op low voor ca 8 uur.

TIP: doe de kruidnagels en laurierblaadjes in een kruiden-ei.

Snipper de uien en bak deze even aan in een koekenpan. Meng de uien na ca. 1 uur door het vlees. Verkruimel de plakken ontbijtkoek over het vlees, roer alles door. Laat het geheel rustig garen totdat het vlees uit elkaar valt en de saus lekker dik is.

Proef het zuurvlees, vind je het te zoet voeg dan nog wat van het azijnwater toe.

Heerlijk met friet en mayonaise.

(recept van Rianne Nelissen)



Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
0174-622168
marianskookwereld.nl
info@marianskookwereld.nl

