

Storm en regen stoofpot

www.kookjemee.nl

Storm en regen stoofpot

Aantal personen: 4

Bereidingstijd in minuten: ca 240

Ingrediënten:

2 uien

1 aubergine

Zout

400 gr tomaten

750 gr riblappen

Flinke scheut olijf olie (mild)

Ca 15 gedroogde pruimen

2 thl kaneel poeder

leetl vloeibare honing

1 eetl sesamzaadjes

peper

Bereidingswijze:

Snipper de uien, snijd de aubergine in blokjes (bestrooi met wat zout, ca 20 min laten staan daarna droogdeppen). Snijd de tomaten in blokjes en doe dat ook met het vlees. Verhit olie in een braadpan en fruit de ui al roerend, roer dan het vlees erdoor en bak het rondom aan. Voeg de aubergine erbij samen met de tomaat, pruimen, kaneel en de honing. Giet er zoveel water bij zodat het mengsel voor 3 kwart onder staat. Laat dan op zacht vuur 2.5 uur zachtjes sudderen. Rooster de sesamzaadjes in een beetje olie licht bruin en bestrooi het gerecht ermee.

Variatietips

1. Je kan ook lamsvlees gebruiken
2. Lekker met rijst of couscous
3. Maar ook met lekker vers brood



is .