

KALFSGEBRAAD VOOR DE WINTER

JAN 2024

Benodigdheden : voor **6** personen

1	kg	Kalfsrollade - gebraad
6	st	Wortelen
6	st	Prei
2	el	Olie
1	st	Appelsien – SAP
1	dl	Witte wijn
12	tenen	Look (of minder naar eigen smaak)
1	el	komijnzaad
		Peper en zout

Bereidingstijd: 20 minuten + 45 uren stoven

Werkwijze :

Schil 6 wortelen en snij ze in balkjes.

Snij het groen van 6 preien (hou het groen bij voor een lekkere soep) en snij het wit ook in balkjes.

Bak 1 Kalfsrollade van ong 1 kg rondom bruin in wat hete olie.

Doe de wortelen, de prei en het sap van 1 sinaasappel en 1 dl witte wijn in een ruime pot.

Leg er nog 12 tenen knoflook (of minder naar eigen smaak) en 1 el komijnzaad bij.

Daarop komt het kalfsvlees en dat laat je 45 minuten stoven op een niet te hoog vuur.
(of 45 min in een oven op 190 gr C)

Controleer tussentijds want het mag niet helemaal droog worden, giet er eventueel nog wat wijn bij. Je mag van die wijn ook eens proeven hoor.

Een gekookte aardappel of kroketjes gaan hier goed bij.

Smakelijk eten.

=====