



Boodschappenlijst

Daube provençale (Franse rundstoof met rode wijn)

Voor 4 personen

☐ 800 gr rundvlees voor stoofpot, in grote blokken	☐ 100 gr zwarte olijven zonder pit
☐ 150 gr gerookt spek, in blokjes	☐ 1 reep sinaasappelschil (onbespoten)
☐ 2 uien, grof gesneden	☐ 2 laurierblaadjes
☐ 2 wortelen, in stukken	☐ 2 takjes tijm
☐ 3 teentjes look, geplet	☐ 2 el bloem
☐ 500 ml stevige rode wijn	☐ 3 el olijfolie
☐ 400 gr tomatenblokjes (uit blik)	☐ zout en peper naar smaak