



Navarin d'agneau (lamsragout met lentegroenten)

Een klassieke Franse lentestoof van mals lamsvlees met wortel, raapjes en erwtes in een licht gebonden saus. Comfortfood met een frisse toets.

VOORBEREIDING	BEREIDEN	PORTIES	CATEGORIE
30'	100'	4	Hoofdgerecht

Ingrediënten

800 gr lamsschouder, in blokjes van ca. 4 cm
2 el olijfolie
1 ui, gesnipperd
2 teentjes look, fijngehakt
1 el tomatenpuree
1 el bloem

150 ml droge witte wijn
700 ml lamsfond of groentebouillon
3 wortelen, geschild en in schijfjes
300 gr jonge raapjes, geschild en in partjes
200 gr diepvrieserwtjes
2 takjes tijm
1 laurierblad
zout en peper

Bereidingswijze

- 1.** Dep de lamsblokjes droog met keukenpapier en kruid ze rondom met zout en peper.
- 2.** Verhit de olijfolie in een ruime braadpan op hoog vuur. Bak het lamsvlees in twee of drie porties rondom goudbruin. Haal het vlees uit de pan en zet het apart.
- 3.** Zet het vuur lager. Fruit de gesnipperde ui en de look in dezelfde pan gedurende 3 minuten tot ze glazig zijn.
- 4.** Voeg de tomatenpuree toe en bak die 1 minuut mee terwijl je goed roert. Strooi de bloem over het mengsel en roer opnieuw goed door zodat er geen klontjes ontstaan.
- 5.** Blus met de witte wijn en schraap de aanbaksels los van de bodem. Laat de wijn 2 minuten inkoken.
- 6.** Giet de fond erbij en breng het geheel aan de kook. Leg het lamsvlees terug in de pan samen met de tijm en het laurierblad.
- 7.** Dek de pan af en laat de stoof op een zacht vuur 1 uur sudderen.
- 8.** Voeg de wortelschijfjes en de raapjespartjes toe. Dek opnieuw af en laat nog 30 minuten stoven tot zowel de groenten als het vlees gaar en mals zijn.
- 9.** Verwijder de takjes tijm en het laurierblad. Roer de diepvrieserwtjes erdoor en laat ze 5 minuten meewarmen op een laag vuur.
- 10.** Proef en breng op smaak met zout en peper. Serveer de navarin meteen.

Tip

Bak het vlees echt in meerdere kleine porties zodat het bruin kleurt in plaats van te stomen. Die bruining geeft de saus extra diepgang en smaak.

Lekker met

Lekker met een stokbrood of gekookte aardappelen om de saus op te deppen.

Dranktip

Combineer met een lichte rode wijn zoals een Bourgogne Pinot Noir of een Sancerre Rouge.

Ontdek meer recepten op kookpot.be