

Gestoofde runderlap met knolselderij en quinoa

totale tijd **330 min.** 90 min. voorbereidingstijd **240 min.** kooktijd

INGREDIËNTEN

10 porties

Voor de rundernek:

3,5 kg	rundernek
120 ml	plantaardige olie
500 g	sjalotten, gepeld en grof gehakt
500 g	champignons, gehalveerd
500 g	wortelen, grof gehakt
15 g	knoflook
50 g	tomatenpuree
500 ml	rode wijn
200 ml	rode port
2 l	runderbouillon
200 ml	<u>Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Tamari</u> <u>Glutenvrije Sojasaus</u>
15 g	maïzena

Voor de knolselderijpuree:

700 g	knolselderij, geschild en in grove blokjes gesneden
	Zout
70 g	boter

Voor de knolselderijsalade:

500 g	knolselderij, geschild
40 ml	witte balsamicoazijn
30 g	Dijon-mosterd
60 ml	olijfolie
30 ml	vloeibare honing
	Zout
	Peper
80 g	groene shisokers, gewassen, geplukt
20 g	zonnebloempitten, geroosterd

VOORBEREIDING

Stap 1

Verwarm de oven voor op 160°C. Verhit de plantaardige olie in een braadpan en schroei de rundernek aan alle kanten 5-10 minuten dicht. Haal het vlees uit de pan en bak de sjalotten, champignons, wortelen en knoflook nog eens 5-10 minuten goed bruin. Roer de tomatenpuree erdoor en bak nog 1-2 minuten. Blus af met de rode wijn en rode port, laat iets inkoken en voeg dan de runderbouillon toe. Doe het vlees terug in de braadpan, dek af en laat ongeveer 4 uur stoven, waarbij u het elke 30 minuten omdraait.

Stap 2

Kook ondertussen de knolselderij voor de puree in ruim kokend water met zout in ongeveer 20 minuten gaar. Giet goed af en pureer met de boter tot een gladde, witte puree.

Stap 3

Snijd voor de salade de knolselderij met een julienne-schiller in lange reepjes. Klop de witte balsamicoazijn, Dijon-mosterd, olijfolie en vloeibare honing tot een vinaigrette en breng op smaak met zout en peper. Meng met de knolselderijreepjes en laat minstens 1 uur marineren. Vorm kleine nestjes, zet apart tot het serveren en garneer met de shisokers en geroosterde zonnebloempitten.

Stap 4

Fruit de sjalotten voor de quinoa 1-2 minuten in boter op middelhoog vuur. Voeg de gemengde

Voor de quinoa:

100 g	sjalotten, fijnggehakt
50 g	boter
200 g	gemengde quinoa
500 ml	groentebouillon
50 ml	citroensap
	Zout
	Peper
10 g	bieslook, fijngesneden

quinoa toe en fruit nog 1-2 minuten. Giet de groentebouillon erbij en kook zachtjes tot het gaar is. Breng op smaak met citroensap, zout en peper en roer de bieslook erdoor.

Stap 5

Haal het rundvlees uit de saus en verdeel het in porties. Zeef de saus door een fijne zeef en breng op smaak met de Kikkoman Glutenvrije Sojasaus. Meng de maïzena met een beetje water, roer dit door de saus en breng aan de kook om te laten indikken.

Stap 6

Verwarm voor het serveren de porties rundvlees in de saus en verwarm de quinoa en knolselderijpuree apart. Schik het rundvlees op borden, leg er de saladenestjes op en serveer met de quinoa en knolselderijpuree.