

# Stoofschotel met pronkbonen



Koken : 10

Totaal : 10 min

## Ingrediënten

1kg verse pronkbonen

2 flinke fijngehakte uien

3 eetl olie

1 kg lams-of runderstoofvlees in blokjes

2-3 eetl tomatenpuree

zout en zwarte peper

## Recept

Haal de bonen af, was ze en snijd ze in schuine stukken. Neem een grote koekepan met een dikke bodem en fruit hierin de uien goudbruin en glazig, Doe het vlees erbij en schroei het rondom dicht. Voeg dan de bonen toe en bak deze bij lage temperatuur tot ze zacht zijn. Voeg de tomatenpuree toe en vermeng dit goed met het vet. Schenk er zoveel water bij dat het mengsel onderstaat, voeg zout en peper naar smaak toe en breng het geheel aan de kook. Doe een deksel op de pan en laat dit ongeveer 1 1/2 uur zachtjes pruttelen of zolang tot het vlees en de groenten heel zacht zijn en de saus is ingekookt. Voeg tijdens het koken zo nodig nog wat water toe. Breng op smaak en dien op

Bron

<https://www.smulweb.nl/recepten/1392374/Stoofschotel-met-pronkbonen>