VIVA BOMMA

LAMSNAVARIN MET JONGE GROENTEN

INGREDIËNTEN 8 PERSONEN

- 1,5 kg lamsschouder
- 2 tomaten
- 3 wortelen
- 4 teentjes look
- 1 kruidentuiltje (peterselie, laurier, tijm & rozemarijn)
- 10 cl witte wijn
- 2 el olijfolie
- 2 kl grof zout

GARNITUUR

- 8 kleine rapen
- 1 kg erwtjes
- 3 ajuintjes
- 4 worteltjes
- peultjes
- 2 mini courgettes
- tuinbonen
- asperges
- krielaardappeltjes

BEREIDING

1. Kleur de lamsschouder in een grote pot aan in 2 eetlepels olijfolie.
2. Snijd nu de ui, look en wortelen fijn.
3. Haal de lamsschouder uit de pot en stoof de ui, look en wortelen aan.
4. Doe hierbij de stukjes tomaat en de witte wijn en laat eventjes koken.
5. Voeg het vlees terug toe en kruid met peper en zout.
6. Voeg nu het kruidentuiltje en kalfsfond met water toe tot de lamsschouder volledig bedekt is.
7. Laat ongeveer 1 uur sudderen.
8. Stoof ondertussen de wortelen, raapjes en suikerbonen aan.
9. Voeg een klein beetje water toe en laat eventjes sudderen.
10. Laat nu de courgettes, ui, asperges, tuinbonen en erwtjes meestoven.
11. Indien gewenst, krielaardappeltjes koken en alle groenten aan het vlees toevoegen.
12. Dresseer in diepe borden afgewerkt met gehakte peterselie.