

KOKEN MET CARL

LAMSBOUT – 7 UUR IN DE OVEN

Hoofdgerecht

Benodigheden : voor **4** personen

1	st	Lamsbout van +- 2,5 kg
250	gr	Varkenszwoerd of spek
1	bol	Knoflook (een hele)
2	takjes	Tijm
1	blad	laurier
2	st	Wortelen
2	st	uien
2	cl	Druiventpit- of andere olie
1	el	Tomatenconcentraat
5	cl	Witte wijn (half glas)
30	cl	Lamsfond
		Peper en zout

Werkwijze :

Bak de lamsbout (met of zonder been) even aan in de olie. Enkel kleuren.

Haal de bout uit de pan en leg het opzij.

Pel de uien en wortelen, snij in GROTE stukken en stoof ze aan in de vleespan.

Verwarm de oven op 150°C.

Leg de stukken zwoerd of spek op de bodem van een stoofpan.

Schik de bout erop en leg er de groenten, tijm, laurier, de doormidden gesneden knoflookbol, tomatenpuree, witte wijn en de lamsfond. Kruid af met peper en zout.

Zet het deksel op de pan en breng het geheel aan de kook op een hoog vuur.

Zet de pan in de oven, draai de temperatuur naar 130°C en laat 7 uur in de oven.

Giet dan de jus uit de pan – ontvet – afsmaken met peper en zout en klaar.

Verdeel het vlees – napeer met wat saus – geef er eventueel nog wat prinsesseboontjes

En een paar kroketjes bij.

smakelijk

=====