

# Beef

- [Chilli Peanut Beef With Red Peppers, Sweetcorn & Spring Onions](#)
- [Meatballs in Mushroom Tomato Sauce](#)
- [Fricassée op Pieters Wijze](#)
- [Slow-cooker beef goulash](#)
- [Vlaams Stoofvlees uit Slowcooker](#)

# Chilli Peanut Beef With Red Peppers, Sweetcorn & Spring Onions



## Ingredients

- 400g free-range rump steak, sliced into 1 1/2cm slices
- 200g green beans
- 175g baby sweetcorn
- 1 red pepper, finely sliced
- 1 red chili, finely grated
- 2 cloves of garlic, finely grated
- 5cm fresh ginger, grated
- 1 teaspoon sea salt flakes
- 1 tablespoon sesame oil

## For The Dressing

- 45g crunchy peanut butter
- 1 tablespoon dark soy sauce
- 1 tablespoon rice vinegar or lime juice
- 1 tablespoon water

## To Serve

- 50g spinach, roughly chopped
- 3 spring onions, finely sliced
- A handful of salted peanuts, roughly chopped
- Quick cook noodles or rice

## Method

1. Preheat the oven to 200C fan/220C/gas 7.
2. Tip the sliced steak, green beans, sweetcorn and pepper into a roasting tin large enough to hold all the veg in a single layer.
3. Add the grated chili, garlic, ginger, sea salt and sesame oil and mix to make sure everything is coated.
4. Move the slices of steak to the top of the tin, as you want them to char nicely, then transfer to the oven to roast for 25 minutes.
5. Meanwhile, mix the peanut butter, soy sauce and rice vinegar or lime juice with the water.
6. Once the beef is cooked, stir through the spinach, pour over the dressing, scatter with the spring onions and salted peanuts and serve with the cooked noodles or rice.

## Notes

- If you want to get the sliced spring onions really crisp and take away a bit of the 'onion-y' flavour, stick them in a bowl of cold water for 10 minutes, then drain well.

# Meatballs in Mushroom Tomato Sauce



## Ingredients

- 500g minced beef
- 1 onion, very finely chopped
- 1 clove garlic, finely chopped
- 50g wholemeal bread crumbs
- 1 tbsp Italian herb seasoning
- 1 x 400g can chopped tomatoes
- 2 tbsp tomato puree
- 100g chestnut mushrooms, sliced
- 1 vegetable stock cube, dissolved in 150ml boiling water

## Method

1. Mix together the beef, onion, garlic, breadcrumbs and herbs. Shape into 16 small balls.
2. Place the meatballs in the slow cooker, add the tomatoes, tomato puree, mushrooms and stock. Cook on High for 3 hours.

## Notes

- Delicious served with buttered pasta.
- Or chips like a normal person

# Fricassée op Pieters Wijze



## Ingredients

- 800 g kalfsstoofvlees (van de borst, hals of schouder), in hapgrote stukjes
- 700 g gemengd gehakt (kalf/varken)
- 500 g Parijse champignons
- 300 ml groentebouillon
- 120 ml witte wijn
- 100 ml room
- 1 ei
- 3 el paneermeel
- 5 el bloem
- 1 tl sambal oelek (optioneel)
- 1 el ketjap (sojasaus kan ook)
- 1 el worcestersaus
- 1 citroen, schil + een kneep sap voor de afwerking
- 10-tal takjes verse tijm, gehakt
- 2 blaadjes laurier

- 1 klont boter
- Flink wat zwarte peper van de molen

## Method

1. Haal het stoofvlees een halfuurtje op voorhand uit de koelkast zodat het op kamertemperatuur kan komen.
2. Doe het gehakt in een grote kom. Voeg het ei, paneermeel, de ketjap en sambal toe en geef alles enkele stevige draaien van de pepermolen. Prak met een vork door elkaar tot het gehakt droog genoeg is om balletjes van te kunnen rollen. Voeg indien nodig nog een extra lepeltje paneermeel toe.
3. Doe de bloem in een ander kommetje en kruid royaal met zwarte peper. Wentel hier deel per deel het stoofvlees onder, zodat elk stukje bedekt is met een laagje bloem en leg op een bord. Snijd de champignons alvast in 4 of 8 stukken (afhankelijk van de grootte).
4. Smelt een klontje boter in een grote kookpot met stevige bodem op een matig vuur. Bak hierin het stoofvlees een 5-tal minuten, tot het hier en daar goudbruin begint te kleuren. Doe er de citroenschil, champignons, tijm en laurier bij. Geef alles nog een extra draai van de pepermolen. Roer om en stoof nog enkele minuten verder. Blus met de groentebouillon en roer met een houten lepel de aanbaksels los.
5. Rol nu balletjes van het gehakt en voeg toe aan de pot. Giet de witte wijn erbij, zet het deksel erop en laat op een laag vuurtje 25 minuten heel zachtjes pruttelen. Roer pas heel voorzichtig om wanneer de balletjes er niet meer roze uitzien (zodat ze niet breken). Maak terwijl het vlees opstaat de puree. Stoof het vlees indien nodig nog 10 minuten extra zonder deksel zodat de wijn wat verdampt.
6. Werk de fricassee tot slot af met de room en naar smaak met de worcestersaus en een flinke kneep vers citroensap.

## Notes

- [Source](#)

# Slow-cooker beef goulash



## Ingredients

- [olive oil](#)
- 1kg [braising or stewing steak](#), cut into chunks
- 1 large [onion](#), finely chopped
- 2 mixed peppers, cut into 4cm chunks
- 3 [garlic cloves](#), crushed
- 1 tbsp [flour](#)
- 1 tsp caraway seeds
- 1 tsp [hot smoked paprika](#)
- 1.5 tsp [sweet smoked paprika](#), plus extra to serve
- 2 tbsp tomato purée
- 2 large [tomatoes](#) cut into small chunks
- 200-250ml beef stock
- 150ml soured cream

## Method

1. Heat the [slow cooker](#) to low and heat 2 tbsp oil in a deep frying pan over a medium heat. Season and sear the beef in batches until brown on all sides. Transfer to a plate.
2. Put the remaining oil in the pan and fry the onions for 10 mins until lightly golden. Add the peppers and garlic, and fry for another 5-10 mins, then stir in the flour and all of the spices. Cook for 2 mins more, then stir in the tomato purée, tomatoes and 400ml beef stock. Season well. Bring the mixture to a simmer, then tip into the slow cooker with the seared beef. Add the remaining stock, if needed, to cover the meat completely. Cover and cook for 6-7 hrs until the beef is tender and the sauce has thickened slightly.
3. Season to taste, then swirl the soured cream and most of the parsley through the stew. Scatter over the remaining parsley and some sweet smoked paprika, then serve with small roasted potatoes or brown rice, if you like.

## Notes

- [Source](#)
- Can use cumin seeds instead of caraway
- Cayenne pepper instead of hot smoked paprika

# Vlaams Stoofvlees uit Slowcooker



## Ingredients

- 1 kg runderstoofvlees in blokjes van 3 cm gesneden
- 30 ml olijfolie
- 250 gram uien, in vier en dan in hele dunne ringen gesneden
- 2 eetlepels boter
- 2 eetlepels bloem
- 25 cl bier bvb Sint Bernardus Abt
- 10 cl kippenbouillon
- 1 eetlepel suiker bij voorkeur bruine
- 1 eetlepel balsamico azijn
- 1 eetlepel mosterd
- zout
- peper
- maizena eventueel, om te binden

## Method

1. Doe de olie in een grote koekenpan en bruin het vlees aan. Breng op smaak met zout en peper. Doe dit eventueel in verschillende keren.
2. Breng het vlees over naar de slow cooker.

3. Bak in dezelfde koekenpan de uien in de boter tot de uien bruin zien. Breng op smaak met zout en peper. Bestrooi met de bloem en meng goed door elkaar.
4. Voeg het bier toe en breng aan de kook terwijl u roert. Breng over in de slow cooker en voeg de overige ingrediënten toe. Goed mengen.
5. Dek af en kook op Laag gedurende 6 uur. Het kan daarna nog tot 8 uur op de warmhoudenstand staan.
6. Pas de kruiding aan. Indien de saus niet genoeg gebonden is kun je op het einde wat saus in een tas doen, daar wat Maizena aan toevoegen en goed roeren tot alle Maizena opgelost is. Dit mengsel dan in de slowcooker gieten, goed doormengen en nog even laten meekoken.

## Notes

- [Source](#)