



Ingrediënten (voor 4 personen)

- 1 kg dun gesneden magere runderlapjes of karbonade
- peper uit de molen
- zout
- 100 gram boter
- 250 gram fijngesneden uien
- 1 fles geuzen bier (1 liter)
- 1/2 bosje gewassen peterselie
- 2 tot 3 kleine laurierblaadjes
- 1 theelepel gedroogde tijm
- 80 gram bloem
- 40 gram bruine basterd suiker

Bereiding

Wrijf de runderlapjes aan weerskanten in met peper en zout. Laat de olie in een vleespan, welke ook in de oven kan, dampend warm worden en bak daarin met net zoveel tegelijk, het vlees aan alle kanten goed van kleur. Laat ondertussen de boter in een grote koekenpan warm worden en fruit hierin, onder geregeld omscheppen de uien langzaam mooi van kleur. Schenk de helft van het bier langs de wand bij de runderlappen en laat de inhoud van de pan vervolgens zachtjes koken. Schuif het rooster even onder het midden van de oven en verwarm de oven voor op 180 graden. Schep de gefrituurde uien met zo weinig mogelijk van de bakboter over in de ovenschaal en leg daar, tussen de lapjes vlees, de peterselie, de laurier en de tijm in. Strooi de bloem in de koekenpan en laat de bloem, onder voortdurend roeren, kastanjebruin worden. Neem de pan van het vuur en roer er, indien gewenst (niet elke Vlaamse kok doet dat) de suiker door de bloem. Roer de rest van het bier door de inhoud van de pan en giet e.e.a. vervolgens over in de ovenschaal. Laat de inhoud even opkoken en zet de pan met deksel in de oven tot het vlees in 2 tot 3 uur gaar is. Dien ze op met heerlijke seizoengroenten of een frisse salade.

