**Giuvech**

lamsstoofvlees

bloem

rode ui

princessebonen

courgettes

rode en groene paprika

tomaten

olijfolie

knoflook

wortelen
witte wijn

komijn

paprikapoeder

peterselie

[lamsfond](https://www.creatief-koken.be/basis/6160.htm)

varkensworstjes

rijst

peper & zout

Schil en snijd de paprika’s in repen. Ontvel de tomaten, verwijder de pitjes en snijd in grove stukken of gebruik gepelde tomaten uit blik. Snijd de uien op halve maantjes en kneus het knoflook. Snijd de courgettes en aubergines in schijven. Snijd de wortelen in reepjes.

Stoof de ui, wortelen, courgette, knoflook en paprikareepjes aan in boter. Giet deze groenten daarna in een kookpot en voeg [lamsfond](https://www.creatief-koken.be/basis/6160.htm) en witte wijn toe. Schroei het stoofvlees dicht in olie. Doe het vlees in de kookpot bij de groenten.

Voeg na een half uurtje de princessebonen, tomaten, gehakte peterselie, Morteauworst (of een soortgelijk varkensworstje) en kruiden toe.

Laat nog minstens een uur sudderen. Controleer of het vlees gaar is.

Hier werd de rijst afzonderlijk gekookt. In het traditionele recept hoort de rijst thuis in de kookpot tijdens het gaarproces.