**Runderstoofpot**

kalfsschenkel  
runderlappen  
olijfolie  
ui  
knoflook  
koriander  
peper & zout  
laurier

peterselie  
tijm  
aardappelen  
wortelen  
courgettes  
sinaasappelsap  
bruine suiker  
Parmezaan  
gemengde sla

De pot wordt gevuld in lagen. Roeren in de pot mag enkel net voor het opdienen.

Begin met het vlees, hier kalfsschenkel en runderlappen. Verhit de olie in een flinke pan. Bak de stukken vlees rondom bruin.

De volgende laag bestaat uit grof gesneden ui en geplet knoflook. Kruid met koriander, peper en zout. Leg een [**kruidentuiltje**](https://www.creatief-koken.be/basis/6200.htm) van laurier, peterselie en tijm op de tweede laag. Dek af en laat even stoven. Schil ondertussen de aardappels en snijd ze in stukken. Leg ze in de pot zonder roeren.

Kuis en schil wortelen en courgettes. Je kan deze laag naar keuze aanvullen met bloemkool, champignons, pompoen, selder of andere seizoensgroenten.

Kruid nog een beetje met peper en zout, giet er een glas sinaasappelsap bij, een paar eetlepels bruine suiker en bestrooi met geschaafde Parmezaan. Sluit de ketel en laat minstens 2 uur sudderen op laag vuur.

Meng alles goed en serveer met een gemengde salade.