**Griekse stifado uit de slowcooker**

Nodig:

500 gram sucade of riblappen

zout

peper

2 flinke eetlepels bloem

250 gram sjalotten

flinke theelepel gemalen komijn

flinke theelelepl gemalen koriander

3 laurierblaadjes

2 flinke tenen knoflook

kaneelstokje

mespunt kaneel

klein blikje tomatenpuree

100 milliliter rode wijn

3 eetlepels balsamico azijn

2 eetlepels honing

1 blikje tomatenblokjes (400 gram)

1 maggi blokje

250 milliliter water

Grote theelepel rozemarijn

Bereiding:

Zet alle ingrediënten klaar en begin met het pellen van de sjalotjes en het fijnhakken van de knoflook. Het is de bedoeling dat de sjalotjes heel blijven. Zet de sjalotjes en knoflook even apart. Laat ondertussen het vlees een beetje op kamertemperatuur komen. Snijd het vlees in grote dobbelstenen en doe het in een schaal. Bestrooi royaal met zout, peper en de twee eetlepels bloem, meng het met je handen goed door elkaar. Zorg dat al het vlees bedekt is met een laagje bloem. Verhit twee eetlepels boter of olie in een koekenpan en bak het vlees rondom bruin. Als het vlees dichtgeschroeid en bruin is, schep je het uit de pan op een bord. Zet dit even apart tot gebruik. In dezelfde pan verhit je nog een eetlepel boter of olie en hierin fruit je de sjalotjes aan tot ze bruin en glazig zien. Voeg vervolgens de gemalen komijn, koriander, laurierblaadjes, gehakte knoflook, kaneel en kaneelstokje en de tomatenpuree toe. Bak dit op een laag vuur even aan. Voeg nu de rode wijn, tomatenblokjes, maggiblokje, honing, balsamico azijn, rozemarijn en het water toe. Roer dit goed door elkaar en voeg het gebakken vlees aan de saus toe. Proef de saus en breng goed op smaak met zout en peper. Meng het nogmaals door elkaar. Doe alles over in de slowcooker en sluit de deksel en zet de slowcooker de eerste twee uur op stand high en vervolgens 4,5 uur op low.

Lekker met orzo en tzaziki.