

VI  
HET  
SEIZOEN

\* WINTER \*



## WILDZWIJNSTOOF MET PANCETTA, PADDENSTOELN EN ROZEMARIJN

### INGREDIËNTEN (HOOFDGERECHT VOOR 10 PERSONEN)

- 2,5 kg Aviko Artisanale Frites
- 2,5 kg stoofvlees van wildzwijn, in blokjes
- 6 el olijfolie
- 150 g pancetta, in blokjes
- 4 tenen knoflook, fijngehakt
- 4 rode uien, gesnipperd
- 300 ml rode wijn
- 750 ml wildfond
- 4 takjes rozemarijn
- 1 el jeneverbessen
- 800 g paddenstoelen
- 60 g ongezouten roomboter
- 75 g bloem
- Olie om te frituren

### BEREIDING (30 MINUTEN + 2 UUR STOVEN)

**Dep** het vlees droog en bestrooi met zout en peper. Verhit in een ruime braadpan 4 eetlepels olijfolie. Braad het vlees in 2 porties aan. Schep het vlees uit de pan.

**Bak** in het achtergebleven bakvet de pancetta met de knoflook en de ui 4 minuten. Schep het vlees erdoor. Schenk de wijn erbij en roer de aanbaksels met een spatel los. Voeg de fond, de rozemarijn en de jeneverbessen toe en breng tegen de kook.

**Draai** het vuur laag en stoof het vlees afgedekt in 2 uur gaar. Maak intussen de paddenstoelen schoon en snijd ze in stukjes. Meng de boter met de bloem tot een samenhangend mengsel.

**Verhit** 2 eetlepels olijfolie in een ruime koekenpan. Bak de paddenstoelen op hoog vuur al omscheppend in 4 minuten gaar.

**Voeg** het bloemmengsel in kleine beetjes toe aan het stoofvlees, roer en laat het stoofvocht langzaam binden. Schep de paddenstoelen erdoor en breng op smaak met zout en peper.

**Verhit** de frituurolie tot 175 °C. Bak de frites in porties in 3-3½ minuten goudbruin en krokant in de hete olie. Serveer de wildzwijnstoof met de friet. Lekker met een frisse bladsalade.

### VOEDINGSWAARDE

Per persoon:  
1150 kcal, 63 g eiwit, 68 g vet waarvan 20 g verzadigd,  
67 g koolhydraten, 9 g vezels en 2,6 g zout

### VARIATIE TIP

Vervang de helft van het wildzwijnvlees door stoofvlees van hert en/of ree.