



Stoofpeertjes, een recept uit oude tijden

Een oud recept van vers gekookte stoofpeertjes met specerijen en rozijnen. Het is héél erg lekker !

Stoofpeertjes met gember, specerijen en rozijnen

Nodig voor ca 2 a 3 personen

- Ca 10 verse stevige stoofpeertjes
- 150 ml vlierbessensiroop
- Water (ca 1 liter)
- 25 ml rode wijn
- 2 kleine kaneelstokjes
- 1 steranijs
- Ca 10 hele kardemom peulen
- 5 hele kruidnagels
- 2 dunne schijfjes geschilde verse gember van 1/2^e cm dik
- 2 eetlepels goed gespoelde rozijnen
- 1 eetlepel goed geboende citroenschil (ca 2 stuks)

Bereiden :

1. Schil de peertjes, en snij ze in de lengte in 4-en. Haal het klokhuis eruit
2. Doe het water, de vlierbessen siroop en de wijn in de pan.
3. Zet het vuur aan en doe de kaneelstokjes, de steranijs, de kardemom peulen, en de kruidnagel in de vloeistof erbij
4. Doe de citroenschil (van 1/4^e citroen) en de rozijnen erbij.
5. Zet het vuur hoog en laat het aan de kook komen.
6. Daarna zet je het vuur láág en laat het zachtjes stoven.
7. Dit duurt zeker 90 minuten. Kijk af en toe of er wat water bij moet.
8. Als de tijd om is, pak de pan. Doe er een deksel op en zet het op een onderzetter weg.
9. Wacht tot het is afgekoeld.
10. Pak ze uit de pan, leg de peertjes in een mooie schaal. En geniet van dit supergezonde gerecht ! Mmmmm.....!

Met een hartelijke groet van Tienieke (www.degeneeskrachtigekeuken.nl)