

Hongaarse goulash

Hongaarse goulash, of in ieder geval een lekker runderstoofvlees gerecht dat door mag gaan voor Hongaarse

goulash. Want voor zover ik begrepen heb eten de Hongaren het heel anders en heet 't daar geen goulash. Maar ach "what's in a name...", als t maar lekker is daar gaat het tenslotte om. Ik kan jullie vertellen het is LEKKER! Langzaam gegaard rundvlees met extra groenten.

Rundvlees voor een stoofgerecht heb je in verschillende soorten: de riblappen, runderlappen en sukadelappen. Welke je wilt gebruiken, dit laat ik aan jou over. Eigenlijk kies ik zelf altijd welke ik op dat moment tegen kom.

Qua bijgerecht wordt meestal witte rijst geserveerd maar voor een koolhydraatarme variant is een bloemkoolrijst natuurlijk perfect!

Voor 6 personen

Bereidingstijd: 20 minuten + ongeveer 3,5 uur prutteltijd

Ingrediënten

- 1 kilo rundvlees (stoofvlees)
- 2 grote uien
- 3 flinke paprika's
- 2 teentjes knoflook
- 500 gram (diepvries) sperziebonen
- 2 theelepels gerookte paprikapoeder
- 2 theelepels paprikapoeder (zoet)
- 1/2 theelepel cayennepeper

- 250 ml rode wijn
- 1 bouillon blokje
- 150 ml water
- 70 gram tomatenpuree (dit is zo'n klein blikje)
- 4 eetlepels bakboter (of olijfolie)
- 2 eetlepels maizena en een klein scheutje water

Bereiding Hongaarse goulash

1. Snij het vlees in blokjes van ongeveer 2 bij 2 cm.
2. Snij de uien en de paprika's grof en de knoflook heel fijn.
3. Verwarm de bakboter in een grote pan (met b.v.k. dikke bodem) en bak het vlees in porties snel aan.
4. Als laatste bak je de uien en knoflook licht aan.
5. Doe al het vlees weer in de pan bij de uien, zet het vuur laag en voeg de tomatenpuree, rode wijn, bouillonblokje, water en de specerijen toe.
6. Zet de deksel op de pan (eventueel een warmhoudplaatje er onder zodat het vuur echt laag is) en laat het vlees voor ongeveer 3 uur rustig pruttelen (het vlees moet dan al redelijk zacht zijn, indien dit niet het geval is, laat het dan nog wat langer pruttelen).
7. Kijk tussendoor regelmatig of er nog voldoende vocht in zit en roer het even door.
8. Voeg na ongeveer 3 uur de paprika's erbij en laat dit weer een 1/2 uur pruttelen.
9. Tenslotte mogen de sperziebonen erbij. Als je diepvries sperziebonen gebruikt dan is het een kwestie van 10 minuten pruttelen. Zij het verse sperziebonen dan heb je iets langer nodig.
10. Maak desgewenst de goulash wat dikker met een maizena papje.

Serveer deze heerlijke winterse maaltijd (die ook prima in de

zomer smaakt) met wat rijst of bloemkoolrijst.

En heb je de smaak van stoofvlees te pakken, dan is de Vlaamse variant ook een uitstekende keuze.

Voedingswaarde per eenpersoons portie (excl. Rijst of bloemkoolrijst)

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydraten (g)	Vezels (g)	Zout (g)
416	18,5	5,5	37,5	15,5	4,5	<1