

GOULASH



4 personen / 525 kcal per persoon

Ingrediënten:

- 2 uien
- 2 teentjes knoflook
- 3 eetlepel olijfolie
- 750 gram runderribblappen
- 1 theelepel venkelzaad
- 2 eetlepels milde paprikapoeder
- 1 kippenbouillontablet
- 500 ml kokend water
- 400 gram vastkokende aardappelen
- 1 groene paprika
- 2 (tasty tom) trostomaten
- peper en zout

Bereiding:

Snipper de ui en snijd de knoflook fijn. Verhit de olie in een braadpan en fruit de ui en knoflook 5 min. op laag vuur. Snijd ondertussen het vlees in blokjes van 1 x 1 cm. Voeg het vlees, karwijzaad, de paprikapoeder, peper en eventueel zout toe en bak 5 min. Doe het bouillontablet en kokende

GOULASH

water erbij en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat in 2 uur gaar stoven met de deksel schuin op de pan. Roer af en toe. Schil de aardappelen en snijd ze in blokjes van 2 x 2 cm. Snijd de paprika en tomaat in stukjes. Voeg de aardappel met de paprika en tomaat toe aan het vlees. Schep om en laat in 30 min. gaar worden met de deksel schuin op de pan.

Voedingswaarde per persoon:

Energie:	525 kcal
Eiwit:	41,5 gram
Koolhydraten:	26,1 gram
- waarvan suikers:	4,4 gram
Vet:	27,1 gram
Vezels:	4,7 gram
Zout:	1,3 gram