



HONGAARSE GOULASH MET BIEFSTUKREEPJES

Met groenten en zure room



- Totaal: **20-25** min.
- Discovery
- Gemakkelijk
- Calorie-focus
- Eet binnen **3** dagen
- Glutenvrij

Dit is een snelle variant van de traditionele Hongaarse goulash. De stoof wordt gekruid met gerookt paprikapoeder en komijn. Hierdoor komen heerlijke geuren vrij in de keuken. Samen met de gekookte aardappelen is dit een hartverwarmende maaltijd voor de gure herfsdagen.



SYNERA TINTO

Een rijke Hongaarse stoofpot met gekruide biefstuk gaat perfect samen met een kruidige Spaanse Synera.



Melody aardappelen



Ui



Knoflookteen



Champignons *



Gele paprika *



Gerookt paprikapoeder



Gemalen komijnzaad



Biefstukreepjes *



Tomatenpassata



Verse bladpeterselie *



Zure room *

BEGIN — GOED

BENODIGDHEDEN

Pan met deksel, wok of hapjespan en kom.

Laten we beginnen met het koken van de **Hongaarse goulash met biefstukreepjes**.



1 AARDAPPELEN SNIJDEN

Schil of was de **aardappelen** (melody) grondig en snijd in grove stukken.

★ TIP

Vind je de rooksmak van gerookt paprika-poeder niet zo lekker? Je kunt natuurlijk ook gewoon paprikapoeder gebruiken.



2 AARDAPPELEN KOKEN

Zorg dat de **aardappelen** net onder water staan in een pan met deksel, breng afgedekt aan de kook en kook de **aardappelen** in 12 – 15 minuten gaar. Giet daarna af en laat zonder deksel uitstomen.

★ TIP

Let jij niet op je calorie-inname? Voeg dan alle aardappelen toe.



3 GROENTEN SNIJDEN

Snipper ondertussen de helft van de **ui**, en snijd de andere helft in parten. Bewaar apart. Pers of snijd de **knoflook** fijn. Veeg de **champignons** schoon met keukenpapier en snijd de **champignons** in kwarten. Snijd de **gele paprika** in reepjes.



4 BAKKEN

Verhit de helft van de olijfolie in een wok of hapjespan met deksel en fruit de parten **ui** 1 – 2 minuten op middelhoog vuur. Voeg de helft van het **gerookte paprikapoeder** en de helft van de **gemalen komijn** toe en bak 1 minuut. Voeg de **biefstukreepjes**, **champignons** en **paprika** toe en bak nog 4 – 5 minuten. Haal de **groenten** en **biefstukreepjes** uit de pan en bewaar in een kom.



5 SAUS MAKEN

Verhit de overige olijfolie in dezelfde wok of hapjespan en fruit hierin de gesnipperde **ui** met de **knoflook**, het overige **gerookte paprikapoeder** en de **komijn** 3 minuten op middelhoog vuur. Voeg de **passata** en de zwarte balsamicoazijn toe. Laat 5 minuten zachtjes koken op middellaag vuur. Voeg de **biefstukreepjes** en **groenten** toe, schep goed om en laat het geheel, met deksel, nog een paar minuten stoven.



6 SERVEREN

Snijd ondertussen de **bladpeterselie** grof. Verdeel de **aardappelen** over de borden en schep de **goulash** erop. Serveer met een lepel **zure room** en garneer met de **peterselie**.

★ TIP

De hoeveelheid vocht die verdampt uit de saus is erg afhankelijk van de pan die je gebruikt. Wordt de stoof wat te droog? Voeg dan een beetje water of groentenbouillon toe.

1-6 PERSONEN — INGREDIËNTEN

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Melody aardappelen (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Ui (st)	½	1	1½	2	2½	3
Knoflookteen (st)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Gele paprika (st) *	½	1	1½	2	2½	3
Gerookt paprikapoeder (tl)	½	1	1½	2	2½	3
Gemalen komijnzaad (tl)	1	2	3	4	5	6
Biefstukreepjes (g) *	100	200	300	400	500	600
Tomatenpassata (g)	100	200	300	400	500	600
Verse bladpeterselie (takjes) 23) *	3	6	9	12	15	18
Zure room (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Olijfolie* (el)	1	2	3	4	5	6
Zwarte balsamicoazijn* (el)	2	4	6	8	10	12
Peper & zout*	naar smaak					

*Zelf toevoegen | * in de koelkast bewaren

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE PER 100 g

	PER PORTIE	PER 100 g
Energie (kJ/kcal)	2435 / 582	339 / 81
Vet totaal (g)	22	3
Waarvan verzadigd (g)	6,6	0,9
Koolhydraten (g)	54	8
Waarvan suikers (g)	15,3	2,1
Vezels (g)	11	2
Eiwit (g)	34	5
Zout (g)	0,7	0,1

ALLERGENEN

7) Melk/lactose

Kan sporen bevatten van: 23) Selderij

Wij horen graag wat jij van HelloFresh vindt. Bel of mail ons gerust of neem contact op via onze social-mediakanalen.

#HelloFresh

Een culinaire vraag tijdens het koken? Stuur tussen 16:00 - 21:00 uur een gratis WhatsApp-bericht naar +31 (0) 6 2727 3232 (NL) of +32 0486 70 35 29 (BE).

www.hellofresh.nl

www.hellofresh.be

WEEK 41 | 2017

HelloFRESH