

INGREDIËNTEN

Voor 2 personen
250 gr magere runderlappen
130 gr zilvervliesrijst
2 paprika's (kleur naar keuze)
1 ui
1 teentje knoflook
1 tomaat
2 tl paprikapoeder
1 tl karwijzaad
1 kippenbouillonblokje

GOULASH MET RIJST

Bevat per portie: Kcal: 526 | Eiwit: 33,2 gr | Koolhydraten: 60,3 gr | Vet: 16,4 gr | Vezels: 7,9 gr

ZO MAAK JE HET

• Maak 0,5 liter kippenbouillon warm.
• Snij het rundvlees in blokjes van ongeveer 1 x 1 centimeter. Kruid het vlees met een beetje zout en peper.
• Snipper de ui en hak de knoflook fijn.
• Neem braadpan of hapjespan en fruit de ui en knoflook een paar minuten aan in een scheutje olijfolie.
• Voeg vervolgens het vlees, de paprikapoeder en het karwijzaad toe. Bak dit een aantal minuten goed aan zodat het vlees een mooie bruine kleur krijgt.
• Giet nu de kippenbouillon over het vlees. Ik raad je aan om te beginnen met 2/3 van het geheel, je kunt altijd nog wat extra toevoegen.
• Laat de goulash minimaal 2,5 uur zachtjes pruttelen met de deksel op de pan, maar blijf het wel in de gaten houden. Voeg indien nodig nog wat extra bouillon toe.
• Snij de tomaat en paprika's in blokjes en voeg deze de laatste 30 minuten toe aan de goulash.
• Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking en schep deze op twee borden. Verdeel vervolgens de goulash erover.

TIPS EN TRICKS

• In de koelkast is de goulash zeker twee dagen houdbaar. Je kunt ‘m dus gerust van tevoren bereiden.
• Heb je weinig tijd maar wel zin om goulash te eten? Maak ‘m dan met kipblokjes. De goulash hoeft dan maar een half uurtje te pruttelen.