

### Ingrediënten voor 4 personen

600 g runderribblappen, in stukjes van ca. 2 cm; 50 g boter; 7 uien, in ringen; 3 tenen knoflook, fijngesneden; 4 tomaten, in parten; 2 rode paprika's, in stukken; 1 el sambal oelek; 1 el paprikapoeder; 1 blikje tomatenpuree (140 g); 1 pompoen; 3 el olijfolie; 300 g witte rijst.

**Tijd:** 30-60 min.  
**Keuken:** Hongaars  
**Smaak:** Hartig  
**Gang:** Hoofdgerecht  
**Eigen\_keuken:** Ja  
**Vegetarisch:** Nee

## Goulash met pompoen

### Hulpmiddelen

Bakpapier

### Bereidingswijze

1. Dep het vlees droog en bestrooi met peper en zout. Verhit de boter in een braadpan en bak het vlees op hoog vuur in ca. 4 min. bruin. Voeg de ui toe en bak 4 min. mee. Voeg de knoflook, tomaat, paprika, sambal, paprikapoeder, tomatenpuree en 150 ml water toe. Breng op smaak met zout. Breng aan de kook en zet het vuur laag. Laat met de deksel op de pan op de kleinste kookpit 4 uur stoven. Schep af en toe om en voeg indien nodig extra water toe. 2. Verwarm de oven voor op 190 °C. Snijd de pompoen in dunne parten. Verwijder de zaden en de draderige binnenkant en leg de ongeschilde pompoenparten op een met bakpapier beklede bakplaat. Besprenkel met de olie en bestrooi met zout. Rooster de pompoen in ca. 25 min. gaar. 3. Kook ondertussen de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Serveer de goulash met de rijst en de pompoen. Lekker met wat zure room.

### Serveertips

Energie 870 kcal- Eiwit 43 g- Vet 37 g- Koolhydraten 92 g (per eenpersoonsportie)

