

Ingrediënten voor 4 personen

=400 gram Runderriblap, in blokjes. =400 gram Procureur, in blokjes. =1 Ui, in halve ringen. =2 teentjes Knoflook, fijngesneden. =3 eetl.Olijfolie. = 1 eetl; Paprikapoeder. =2 eetl.Tomatenpuree. = 250 ml witte Wijn. =500 gram Haricots verts. =400 gram Kikkererwten. =400 gram voorgekookte Krieltjes. =Sap van een 1/2 Citroen

Tijd: > 2 uur
Keuken: Balkan
Gang: Hoofdgerecht
Eigen_keuken: Nee
Vegetarisch: Nee

ZOMERSE GOULASH

Goulash en Zomer, een onverwacht Gouden Combinatie !

Hulpmiddelen

+BRAADPAN+ +KOOKPAN+

Bereidingswijze

1.Bak het vlees (eventueel in delen) rondom bruin in de olijfolie. Voeg als laatste de ui en knoflook toe en bak nog even mee. 2.Bring het geheel op smaak met zout en peper en roer er het paprikapoeder en de tomatenpuree doorheen. Laat dit even meebakken en blus het vervolgens af met de wijn en met 150 ml. water. 3.Laat de pan 1,5 uur sudderen op laag vuur. 4.Kook de haricots verts in 6 minuten beetgaar en spoel de kikkererwten af. Voeg de krieltjes toe aan het vlees en kook ze 10 minuten mee. Voeg als laatste de haricots verts en kikkererwten toe en verwarm het geheel. 5.Bring de goulash op smaak met zout,peper,paprikapoeder en het citroensap.