

Poiesz wat maak je menu



Ingrediënten voor 4 personen:

4 rundersucadelappen à 150-200 gram
5 trospruimtomaten
Poiesz wortelbolletjes (zak à 200 gram)
Poiesz uienringen (zak à 300 gram)
Rode paprika
100 gram Bio+ diepvries doperwtten fijn
Peterselie (schaal à 30 gram)
6 tenen knoflook
200 gram Lassie toverrijst
Heinz Tomato gezeefd (pak à 537 gram)
Struik Runder krachtbouillon (pot à 350 ml)
2 eetlepels Perfekt patent bloem
3 eetlepels Van Gilse kristalsuiker
2 theelepels Verstegen paprikapoeder
2 Verstegen laurierblaadjes
Verstegen zeezout
Verstegen peper
50 gram Melkan roomboter zilver
Perfekt vloeibare culinair

Bereidingswijze:

Snijd de sucadelappen in grote stukken en bestrooi het met de paprikapoeder en peper. Meng 2 eetlepels bloem door het vlees. Bak het vlees goudbruin in een koekenpan. Plet 6 tenen knoflook met de platte kant van het koksmeis en hak ze fijn. Doe de knoflook bij het vlees, zweet het licht aan en blus het geheel af met de runderbouillon. Giet het geheel over naar een stoofpan. Doe hierna de laurierbladeren erbij. Laat het vlees zachtjes op een pitje stoven.

Snijd de paprika in blokjes en zweet de blokjes aan in vloeibaar culinair in een koekenpan. Voeg de uiringen toe. Snijdt de tomaten in stukken en doe ze bij de uien en paprika. Voeg alles bij het vlees en roer het goed door. Giet de gezeefde tomaten bij het vlees. Is het te dik, doe er dan wat water of bouillon bij. Laat dit 3 à 4 uren stoven

Begin met het koken van de wortelen als de goulash bijna klaar is en kook de rijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Als de wortelen bijna gaar zijn, doe dan doperwtten bij de wortelen. Voeg een klontje boter en 3 scheppen suiker toe aan de groente. Laat dit nog even koken totdat de doperwtten gaar zijn.

Opmaken:

Vet een kopje in met boter. Schep de rijst in het kopje en druk het stevig aan. Zet het kopje ondersteboven op een bord, til het kopje omhoog en laat het timbaaltje rijst op het bord glijden. Schep de goulash, wortelen en doperwtten erbij. Garneer het gerecht met peterselie.

Wijtip: Gallo Californië red

Kijk voor het instructiefilmpje van dit recept en voor nog meer recepten van Reitse Spanninga op www.poiesz-supermarkten.nl



Goulash
stoofschotel
met rijst,
wortelen en
doperwtten

Reitse Spanninga

