



Vegan goulash op groentefriet

met knoflook, tijm en peterseliemayo



ca. 45min



2 personen

Eerlijk gezegd zijn we er trots op dat we je zo'n lekkere vegan rundergoulash kunnen aanbieden - zelfs de vleeseters in onze testkeuken vroegen om een tweede portie. De goulash wordt op de klassieke manier gegaard met hartige bleekselderij en wortel in een rijke saus, en wordt geserveerd met knapperige, in knoflook en tijm gebakken groenten en een verse peterseliemayo. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 zakje kruimige aardappels
- 1 pastinaak
- 10g verse kruidenmix: platte peterselie & tijm
- 2 tenen knoflook
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 1x vegan stoofvlees ^{1,6}
- 2 zakjes vegan mayonaise ^{10,12}

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- plantaardige olie

Kookgerei

- oven
- bakplaat met bakpapier
- middelgrote kookpan
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), soja (6), selderij (9), mosterd (10), zwaveldioxide en sulfieten (12). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 770kcal, vet 43.4g, koolhydraten 62.6g, eiwit 28.2g



1. Groenten voorbereiden

Verwarm de oven voor op 220°C (200°C hetelucht) - haal eerst de bakplaat eruit. Snijd de **aardappels incl. schil** in frietachtige staafjes. Schil de **pastinaak** evt. en snijd 'em ook in frietachtige staafjes. Ris de **tijm** van de steeltjes en hak fijn.



4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote kookpan met ½el plantaardige olie op hoog vuur en roerbak de **groenten** ca. 6min.



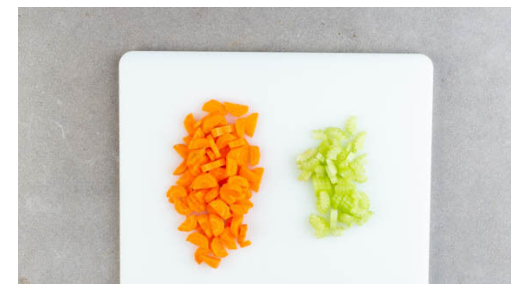
2. Groentefriet bakken

Leg de **aardappels** en **pastinaak** op een bakplaat met bakpapier en hussel om met de **tijm**, 1el plantaardige olie en een flinke snuf peper en zout. Bak de **groenten** in 20-30min goudbruin in de oven. Pel en hak de **knoflook** zeer fijn en meng halverwege de baktijd met de **groenten** en bak mee.



5. Goulash koken

Voeg het **vegan stoofvlees incl. vloeistof** met 150ml water toe aan de pan en laat ca. 10min sudderen op medium tot laag vuur, tot de **sous** warm en romig is. Breng op smaak met peper en zout.



3. Groenten snijden

Schil of schrob de **wortel**, snijd in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in de lengte doormidden en vervolgens in kleine blokjes.



6. Mayonaise afmaken

Hak de **peterselie incl. steeltjes** fijn en meng met de **mayonaise**. Voeg beetje bij beetje wat water toe totdat er een **sausachtige consistentie** ontstaat. Verdeel de **groentefriet** over borden en top met de **goulash**. Besprenkel met de **peterseliemayo** en serveer.