

DINNERLY



Plant+ Goulash met vegan rundvlees met champignons en krokante gnocchi



20-30min



2 personen

Goulash werd oorspronkelijk in een grote ketel boven houtvuur bereid en vooral door herders gegeten. Inmiddels staat het gerecht bekend als dé Hongaarse klassieker en is het over de hele wereld populair. Niet gek, want wij kunnen ons bijna niets lekkerders en geruststellenders voorstellen. We serveren vandaag een versie met vegan rundvlees, champignons, aromatische kruiden en tomaat. En bakken er krokante gnocchi bij.

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 1 ui
- 250g champignons
- 1x vegan rundvleesstukjes ^{1,6}
- 1 zakje goulashkruiden
- 1 blik tomatenblokjes
- 1 blokje harde kaas ^{3,7}
- 500g gnocchi ¹

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 2el boter ⁷
- peper en zout
- suiker
- balsamicoazijn ¹⁷

KOOKGEREI

- middelgrote kookpan met deksel
- grote koekenpan
- keukenrasp

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

ALLERGENEN

gluten (1), eieren (3), soja (6), melk (7), sulfieten (17). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 819kcal, vet 23.8g, koolhydraten 105.9g, eiwit 46.8g



1. Ui bakken

Pel de **ui** en snipper fijn. Smelt 1el boter in een middelgrote kookpan en fruit de **ui** op middelhoog vuur, al roerend in 4-6min glazig.



2. Champignons bakken

Borstel evt. de **champignons** en snij ze doormidden (de grotere in kwarten). Voeg de **champignons**, de **vegan rundvleesstukjes** en ½tl zout toe aan de pan met **ui** en bak 3-5min, tot de **champignons** bruin kleuren.



3. Goulash voorbereiden

Pel 2 tenen knoflook en snij fijn. Voeg de **kruidenmix** en de knoflook toe aan de pan en rooster ca. 1min mee. Blus met 1el balsamicoazijn, voeg dan de **tomatenblokjes** en een flinke snuf suiker toe.



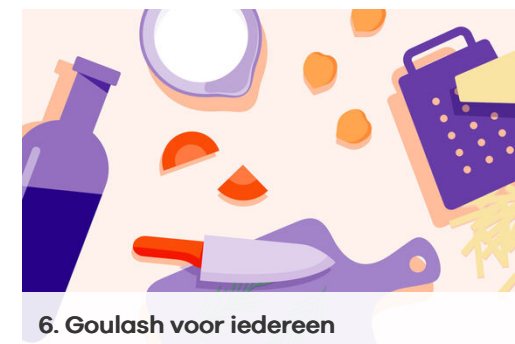
4. Goulash koken

Breng de **goulash** aan de kook. Zet het vuur laag, leg een deksel op de pan en laat de **goulash** ca. 5min koken. Proef en breng op smaak met peper, zout en suiker. Rasp de **kaas** fijn.



5. Gnocchi bakken

Smelt 1el boter in een grote koekenpan. Bak de **gnocchi** met een flinke snuf zout op medium tot hoog vuur in 5-7min goudbruin en een licht krokant. Schep de **gnocchi** op borden, verdeel de **goulash** erover en bestrooi met de **kaas**.



6. Goulash voor iedereen

Onverwachte gasten aan tafel? Geen probleem! Je kunt heel eenvoudig meer goulash maken door extra groente toe te voegen. Wortel en tomaat passen er bijvoorbeeld perfect bij.