



Hongaarse goulash met kippendijfilet

met volkorenquinoa en ingelegde rode ui



30-40min



2 personen

Goulash is een ontzettend oud gerecht. De oorsprong van deze Hongaarse klassieker is te herleiden tot stoofschotels die in de 9e eeuw al door Magyaarse herders werd gemaakt. Dus als we het hebben over gerechten die de tand des tijds hebben doorstaan, kun je goulash met recht een succesverhaal noemen. Jij geeft 'm vanavond een kleine twist, met malse kipdijfilet en volkorenquinoa.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode uien
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 2 kippendijfilets
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 groene paprika
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje goulashkruiden
- 250g voorgedaarde volkorenquinoa

Wat je thuis nodig hebt

- 2tl bloem ¹
- 2tl honing
- peper en zout
- olijfolie
- azijn

Kookgerei

- middelgrote kookpan
- middelgrote koekenpan
- waterkoker
- maatbeker

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

Allergenen

gluten (1), selderij (9). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 692kcal, vet 30.9g, koolhydraten 67.8g, eiwit 28.5g



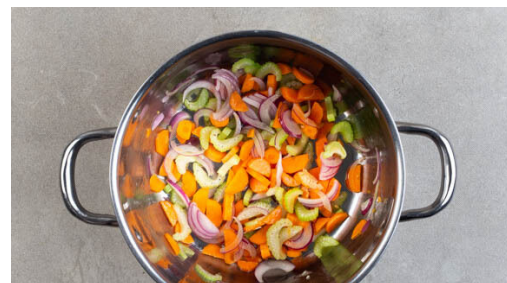
1. Groenten snijden

Breng 500ml water aan de kook in een waterkoker. Halveer, pel en snijd de **uien** in dunne reepjes. Schil of schrob de **wortel**, snijd 'm in de lengte doormidden en dan in plakjes. Snijd de **bleekselderij** in schijfjes.



4. Goulash koken

Snijd de **tomaten** in stukken. Pel en hak de **knoflook** fijn. Verwijder de kern en snijd de **paprika** in grote blokjes. Voeg de **tomatenpuree**, het **bouillonpoeder**, de **goulashkruiden**, de **tomaat**, **knoflook**, **paprika** en ½tl zout toe en roer door. Schenk 300-400ml gekookt water in de pan en laat het geheel 15-20min zachtjes pruttelen.



2. Goulash opzetten

Verhit een middelgrote kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **wortel**, **bleekselderij** en **¼ van de ui** toe en bak in 7-8min zacht.



5. Ui inleggen

Meng 75ml gekookt water met 3el witte azijn, 2tl honing en een flinke snuf zout. Roer tot het zout is opgelost, schep de **ui** erdoor en zet opzij.



3. Kip toevoegen

Meng 2tl bloem met een flinke snuf zout en peper. Dep de **kipdijfilets** droog en snijd ze in reepjes. Wentel ze door de bloem en voeg ze toe aan de kookpan. Bak 4-5min mee en schep daarbij af en toe om.



6. Quinoa opwarmen

Verhit een middelgrote koekenpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie. Voeg de **quinoa** toe en warm al roerende in ca. 2min op. Proef of je nog zout en peper aan de **goulash** wil toevoegen. Verdeel de **goulash** en **quinoa** over diepe borden of kommen en serveer met de **ingelegde ui**.