



Hongaarse goulash met kipdijfilet

met quinoa 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 quinoa.

Wat je van ons krijgt

- 2 rode uien
- 1 wortel
- 1 stengel bleekselderij ⁹
- 150g quinoa
- 2 kippendijfilets
- 2 tomaten
- 1 teen knoflook
- 1 groene paprika
- 1 blikje tomatenpuree
- 1 zakje groentebouillonpoeder
- 1 zakje goulashkruiden

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote kookpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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 669kcal, vet 22.8g, koolhydraten 80.5g, eiwit 31.2g



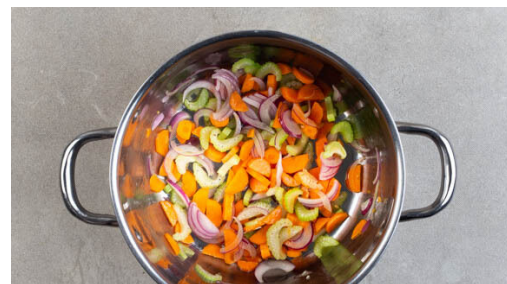
1. Groenten snijden

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. Breng in een kleine kookpan 350ml licht gezouten water aan de kook voor de **quinoa**.



4. Vlees meebakken

Meng 2tl bloem met een flinke snuf peper en zout. Dep het **vlees** droog, snijd in ca. 2cm lange repen en wentel door de bloem. Voeg het **vlees** toe aan de kookpan nadat de **groenten** 7-8min__ gebakken hebben en bak 4-5min mee. Roer regelmatig.



2. Goulash opzetten

Verhit een middelgrote kookpan met 1el olijfolie op middelhoog vuur. Voeg de **wortel**, **bleekselderij** en $\frac{3}{4}$ van de **ui** toe en bak in 7-8min zacht.



5. Goulash koken

Snijd de **tomaten** in grove 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 $\frac{1}{2}$ tl zout toe en roer door. Schenk 300-400ml gekookt water in de pan en laat het geheel 15-20min zachtjes pruttelen.



3. Quinoa koken

Spoel de **quinoa** goed af in een zeef. Voeg toe aan het kokende water, leg een deksel op de pan en zet het vuur laag. Kook de **quinoa** in 10-12min beetgaar. Neem de pan van het vuur en laat afgedekt rusten.



6. 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 even opzij. Proef of je nog peper en zout aan de **goulash** wil toevoegen. Verdeel de **goulash** en **quinoa** over diepe borden of kommen en serveer met de **ingelegde ui**.