

Hongaarse runder-paprikastoof

met champignons en basmatirijst



20-30min



2 personen

In Oost-Europese landen weten ze wel hoe ze een goede stoof maken! Wij hebben een steelse blik in de lokale keukens geworpen en waren tot over onze oren verliefd op de Hongaarse paprikash. De naam is afgeleid van paprikapoeder, een specerij dat in Hongarije flink wordt gebruikt. Onze stoof maak je lekker snel van runderreepjes, paprika en voorgesneden champignons: zo kun je lekker vlot aan tafel.

Wat je van ons krijgt

Wat je thuis nodig hebt

- olijfolie
- peper en zout

Kookgerei

- koekenpan
- maatbeker
- zeef of vergiet

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

Allergenen

Kan sporen van allergenen bevatten.

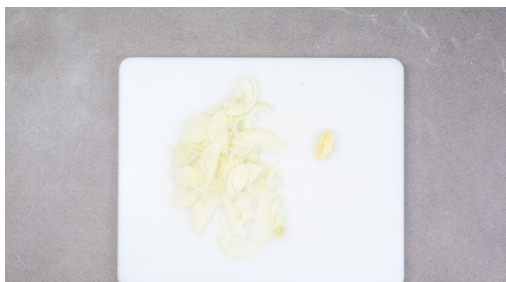
Voedingswaarde per portie

calorieën 735kcal, vet 19.0g, koolhydraten 90.0g, eiwit 43.0g



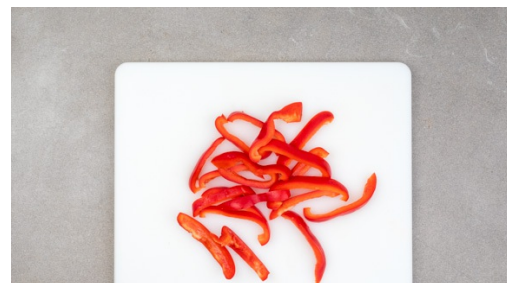
1. Rijst koken

Breng 400ml water met een snuf zout in een middelgrote kookpan aan de kook. Was de **basmatirijst** in een zeef onder de kraan totdat het water helder is. Voeg de **rijst** toe zodra het water kookt, breng opnieuw aan de kook, doe de deksel op de pan en kook de **rijst** op laag vuur in 10-12min beetgaar. Neem van het vuur en laat de **rijst** afgedekt rusten.



4. Smaakmakers snijden

Halveer, pel en snijd de **ui** in dunne, halve ringen. Pel en hak de **knoflook** fijn.



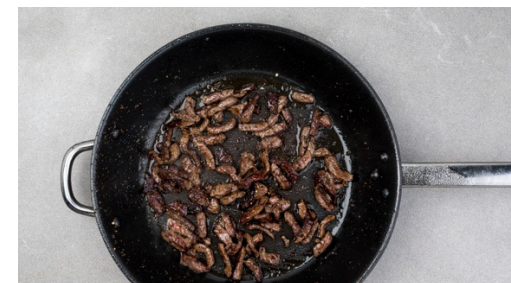
2. Paprika's snijden

Snijdt intussen de **paprika** in vieren, verwijder de kern en het steeltje en snijd de **paprika** in dunne repen.



5. Groenten bakken

Verhit de gebruikte pan(nen) op middelhoog vuur en bak de **ui** met een snuf zout 2min. Voeg dan de **paprika** met de **goulash spice mix** toe en bak 2min mee. Doe dan de **knoflook**, **champignonplakjes** en de **tomatenpuree** erbij, roer goed door en kook 4-5min of net zolang totdat de **champignons** hun water los hebben gelaten.



3. Vlees bakken

Verhit 1-2el olijfolie in een grote koekenpan op hoog vuur en bak de **runderreepjes** 1-2min totdat ze goudbruin zijn en het **vlees** bijna gaar is. Schep het **vlees** uit de pan en zet opzij voor stap 6. Je hoeft de pan niet schoon te vegen. Eventueel kun je 2 grote pannen gebruiken, zo kun je de totale kooktijd inkorten.



6. Stoof maken

Voeg 100ml water aan de pan met **groenten** toe. Verkruiemel het **bouillonblokje** erboven en roer door om te verdelen. Doe het **vlees** in de pan en warm in 1-2min al roerend op. Voeg indien nodig meer water toe. Proef en breng de **stoof** evt. op smaak met zout en peper. Schep de **rijst** op en verdeel de **stoof** erover.