



Low carb: Goulash met rundergehaktballen

met cannellinibonen en dille



30-40min



2 personen

We houden er altijd van om de goede, oude huisgemaakte gerechten op tafel te zetten. De hartige stoofpot met gehaktballen, bonen en heerlijke goulashkruiden is een snelle en gemakkelijke feel-good maaltijd voor het hele gezin. En wist je trouwens dat dille in het oude Egypte als medicinale plant werd gebruikt?

Wat je van ons krijgt

- 1 prei
- 1 rode ui
- 1 wortel
- 2 tenen knoflook
- 1 blik biologische boterbonen
- 1 blikje biologische tomatenpuree
- 1 zakje runderbouillonpoeder
- 250g rundergehakt
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 zakje goulashkruiden
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

- 1 el bloem¹
- peper en zout
- plantaardige olie
- azijn

Kookgerei

- grote kookpan
- maatbeker
- knoflookpers
- zeef

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

Allergenen

gluten (1). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 649kcal, vet 30.4g, koolhydraten 44.0g, eiwit 39.1g



1. Prei snijden

Snijdt de **prei** in de lengte doormidden en dan in reepjes. Pel en snijd de **ui** grof.



2. Groente voorbereiden

Schil of schrob de **wortel** en snijd 'm in blokjes. Pel de **knoflook**, snijd **1 teen** in plakjes en rasp de **andere** fijn or druk door een knoflookpers. Spoel de **bonen** om in een zeef en laat ze uitlekken.



3. Goulash maken

Verhit een grote kookpan met 1 el plantaardige olie op hoog vuur. Voeg de **prei, ui, wortel** en **knoflookplakjes** toe en strooi 1 el bloem in de pan. Bak het geheel in 2-3min stevig aan, tot de **groente** wat geschroeid zijn.



4. Goulash koken

Voeg de **helft van de tomatenpuree** toe en bak kort mee. Schenk 600ml heet water in de pan en voeg het **bouillonpoeder** en ½-1tl zout toe. Breng aan de kook, draai het vuur op z'n laagst en laat de **goulash** 3-4min zachtjes koken.



5. Gehaktballen garen

Meng het **gehakt** met de **geraspte knoflook**, de **rest van de tomatenpuree**, ½tl zout en een snuf peper en kneed goed met vochtige handen. Vorm **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten en voeg ze toe aan de **goulash**. Laat 10-15min garen. Voeg halverwege de gaartijd de **bonen**, de **helft van het paprikapoeder** en de **helft van de goulashkruiden** toe.



6. Dille hakken

Hak de **dille incl. steeltjes** grof. Breng de **goulash** op smaak met 1 el azijn en proef of je nog peper, zout, meer **paprikapoeder** of **goulashkruiden** wil toevoegen. Schep de **goulash** in diepe borden en bestrooi met de **dille**.