



Low carb goulash met rundergehaktballen

met boterbonen en dille



30-40min



2 personen

We houden ervan om goede, oude, huisgemaakte gerechten op tafel te zetten. Deze hartige stoofpot met gehaktballen, bonen en heerlijke goulashkruiden is daar een goed voorbeeld van. En laat het nou ook een snelle en gemakkelijke feel-good maaltijd zijn voor het hele gezin. En wist je trouwens dat dille in het oude Egypte als medicinale plant werd gebruikt? Heeft niks met de maaltijd te maken, maar het is wel een leuk weetje!

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 kippenbouillonpoeder
- 250g rundergehakt
- 1 zakje paprikapoeder
- 1 zakje goulashkruiden
- 10g verse dille

Wat je thuis nodig hebt

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

Kookgerei

- grote kookpan
- maatbeker
- knoflookpers
- zeef of vergiet

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

Halveer de **prei** in de lengte en snijd overdwars in dunne reepjes. Pel de **ui** en snipper grof.



2. Groente voorbereiden

Schrob of schil de **wortel**, snijd in de lengte in vieren en dan in kleine blokjes. Pel de **knoflook**, snijd **1 teen** in dunne plakjes en rasp of pers de **2e teen** fijn. Spoel de **bonen** in een zeef of vergiet af met koud water en laat uitlekken.



3. Goulash maken

Verhit een grote kookpan op hoog vuur met 1el plantaardige olie. Voeg de **prei**, **ui**, **wortel** en **knoflookplakjes** toe en bestuif met 1el bloem. Bak het geheel 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 ½tl zout toe. Breng aan de kook, zet het vuur helemaal laag 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. Vorm met vochtige handen **gehaktballetjes** ter grootte van walnoten. Voeg ze toe aan de **goulash** en 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 1el azijn en breng evt. verder op smaak met peper, zout en meer **paprikapoeder** en/of **goulashkruiden**. Schep de **goulash** in diepe borden, bestrooi met de **dille** en serveer.