



Thermomix goulash

Ingrediënten

- 2 teentjes knoflook
- 4 takjes verse peterselie
- 1-2 theelepels mosterdzaadjes
- 1 theelepel komijnpoeder
- Zeste van 1 citroen
- 3 uien
- 20 g olijfolie
- 70 g tomatenpuree
- 800 g in blokjes gesneden runderstoofvlees (1x1 cm)
- 2 eetlepel paprika poeder
- 2 theelepels zout
- 2 snuifjes gemalen peper
- 150 g rode wijn
- 250 g water
- 1 blokje vleesbouillon of 1 kleine eetl bouillonpasta
- 200 g aardappelen, geschild en in blokjes gesneden (2x2 cm).
- 100 g wortelen, geschild en in plakjes (0,5 cm)
- 1 rode en 1 gele paprika, zonder zaadjes en in blokjes van 1 op 1 cm



Instructies

- Doe knoflook, peterselie, mosterdzaadjes, in de mengbeker , hak 3 sec / snelheid. 8 .
- Doe het mengsel in een kom voeg er de zeste van 1 citroen en en 1 theelepel komijnpoeder bij, zet opzij.
- Doe de uien in de mengbeker en hak 5 sec / snelheid 5 . Spatel naar beneden.
- Voeg de olijfolie, de tomatenpuree en het rundvlees toe : 10 min. / 120 ° C / linksomdraaien / snelheid lepeltje.
- Voeg de paprikapoeder, zout, peper en rode wijn toe, kook zonder maatbeker maar met anti-spatdeksel (of varomamandje bij tm5 - tm31) 20 min. / 100 ° C / linksomdraaien / snelheid lepeltje
- Voeg het gereserveerde aromatische mengsel, 250 gr water en bouillon blokje/pasta toe, kook opnieuw met antispotdeksel (of varomamandje)
- 30 min. / 100 ° C / linksomdraaien / snelheid lepeltje
- Voeg de aardappelen, wortelen en paprika's toe, kook opnieuw met het antispotdeksel (of varomamandje);30 min. / 100 ° C / linksomdraaien / snelheid lepeltje
- Doe de goulash in een kom en serveer.