

Boswachtergoulash



4 personen



45 minuten

Ingrediënten:

- 300 gr zilvervliesrijst
- 2 uien
- 1 teentje knoflook
- 1 rode peper
- 2 groene paprika's
- 250 gr kastanjechampignons
- 300 gr varkenshaas
- 2 eetl. paprikapoeder
- bakspray of olijfolie
- 2 theel. karwijzaad
- 2 eetl. tomatenpuree
- 400 ml tomatenblokjes
- 200 ml water
- 1 groentebouillonblokje
- 125 ml zure room
- 1 bosje bladpeterselie

Bereidingswijze:

1. Kook de rijst gaar volgens de bereidingswijze op de verpakking.
2. Pel en snipper de uien.
3. Pel en snijd de knoflook grof.
4. Halveer de rode peper in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de peper in ringetjes.
5. Halveer de paprika's in de lengte, verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in grove blokjes.
6. 4. Houd de varkenshaas droog met keukenpapier en snijd de varkenshaas in blokjes. Meng de varkenshaas met het paprikapoeder en een scheutje olijfolie.
7. Dep de varkenshaas droog met keukenpapier en snijd de varkenshaas in blokjes. Meng de varkenshaas met het paprikapoeder en een scheutje olijfolie.
8. Verhit een scheutje olie in een brede pan en bak de varkenshaas in circa 5 minuten rondom goudbruin.
9. Haal de varkenshaas uit de pan en leg op een bordje.
10. Bak de uien, knoflook, rode peper, paprika's en het karwijzaad circa 2 minuten in de pan van de varkenshaas.
11. Voeg de champignons toe en bak circa 4 minuten mee.
12. Voeg de tomatenpuree toe en bak circa 1 minuut.
13. Voeg de tomatenblokjes, het water en het bouillonblokje toe en breng het geheel aan de kook.
14. Roer de varkenshaas en de zure room erdoor en warm circa 2 minuten goed door.
15. Breng op smaak met een beetje versgemalen peper.
16. Pluk en hak de peterselie fijn.
17. Verdeel de rijst en de boswachtergoulash over borden en strooi de peterselie eroverheen.
18. Serveer er eventueel nog kort gekookte broccoli bij. Houd rekening met je Persoonlijk DagSchema in verband met de hoeveelheden.

Tip:

In plaats van varkenshaas kan je ook kipfilet gebruiken.