Hongaarse Goulashsoep

Bereiden in: Pan (groot)

Voorbereiding: 0 min.

Bereiding: 150 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 75 g gerookt spek in reepjes gesneden
- 2 eetlepels olijfolie
- 500 g doorregen runderlappen, in kleine stukjes
- 1 grote ui, in stukjes
- 1 teentje knoflook, in stukjes
- 2 rode paprika's, in stukjes
- 1 eetlepel pittig paprikapoeder
- 1 blikje tomatenpuree
- 200 ml rode wijn
- 1 liter vleesbouillon, al dan niet zelf getrokken
- 300 g aardappelen, in blokjes
- 200 g sperziebonen, gehalveerd
- 1 theelepel karwijzaad
- 1 bekertje zure room

Voedingswaarde

- 510 kcal
- 29 g eiwit
- 31 g vet
- 26 g koolhydraten

Wist u dit

De geschiedenis van de Hongaarse Goulashsoep ligt bij de herders die deze soep bereiden in een ketel boven een vuurtje. De soep is vernoemd naar de runderen die gulvas heten. Via de gegoede burgerij veroverde het vleesgerecht heel Hongarije tot in de verste uithoeken van het land en verspreide zich uiteindelijk over de gehele wereld. Goulashsoep is op verschillende manieren te bereiden. Elke bereidingswijze heeft natuurlijk zijn eigen fervente aanhangers. Met vlees en aardappelen mag niet te zuinig worden omgesprongen. Bloem als bindmiddel is uit den boze, gebruik dan liever 1 of 2 eetlepels tomatenpuree. Kwistig gebruik van paprikapoeder zorgt ook voor de nodige binding.

Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl

Hongaarse Goulashsoep

Bereiding

1
Bak in een soeppan de spekreepjes zachtjes uit.

2
Voeg de olie toe en bak het vlees ca. 2 minuten aan.

3
Bak de ui, knoflook, paprika, paprikapoeder en tomatenpuree ca. 2 minuten mee.

4
Voeg de wijn en bouillon toe.

5
Breng het geheel aan de kook en laat de soep ca. 2 uur heel zachtjes pruttelen tot het vlees zacht is.

6
Voeg de aardappel, de sperziebonen en het karwijzaad aan de soep toe.

7
Kook ze in nog ca. 20 minuten zachtjes gaar.

Schep de soep in soepkommen en schep er een flinke lepel zure room in. Lekker met een snee donker knapperig volkorenbrood.

Serveren

Met een warm knapperig brood en wat zure room.

Image not found
https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png

Voor meer recepten ga naar:
www.sameneenkoekopen.nl/recepten