

Gehakt op Hongaarse wijze



Bereiden in: Pan of Wok



Voorbereiding: 10 min.



Bereiding: 25 min.

Recept voor 4 personen

Ingrediënten

- 450 g rundergehakt
- 1 grote rode paprika
- 2 uien
- 3 el iets zoete paprikapoeder
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 400 ml runderbouillon
- 150 ml zure room
- fijngehakte peterselie

Voedingswaarde

- 410 kcal, 1720 kJ
- 28 g vet
- 26 g eiwit
- 13 g koolhydraten
- 3 g vezels

Wist u dit

Paprikapoeder wordt gemaakt van gedroogde paprika's. Hoe scherp het poeder wordt, is afhankelijk van het aantal zaadjes dat wordt mee gemalen.



Gehakt op Hongaarse wijze

Bereiding

- 1 Maak de paprika schoon en snijd deze in grote stukken. Pel de uien en snijd ze fijn. Doe gehakt, de stukken paprika, uiensnippers en paprikapoeder in een pan of wok.
- 2 Bak het geheel ca. 5 min. tot het gehakt rul en lichtbruin is en de paprika en ui beetgaar zijn. Roer steeds goed door. Voeg de gezeefde tomaten en runderbouillon toe.
- 3 Breng het mengsel aan de kook en laat het met een deksel op de pan op een laag vuur 20 min. zachtjes koken. Neem de deksel af en toe van de pan.
- 4 Het gerecht is klaar als het gehakt gaar is en de saus is ingedikt. Verdeel het gehakt over 4 borden en garneer het met een dot zure room en fijngehakte peterselie. Serveer direct.

Kooktips

Paprikapoeder verliest in de loop van de tijd zijn kleur. Koop daarom bij voorkeur kleine hoeveelheden. Variatie: Als u van een scherper gerecht houdt, kunt u 1-2 fijngesneden chilipepers aan het gehakt toevoegen.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst of beetgaar gekookte pasta. Geef er een frisse, bonte salade bij.

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten