

GOULASH MET BOSPEEN



Ingrediënten (voor 4 personen):

- 2 uien, fijngehakt
- 1 rode paprika, in reepjes gesneden
- 1 groene paprika, in reepjes gesneden
- 250 g champignons, in stukjes gesneden
- 2 wortelen, in stukjes gesneden
- 500 g rundstoofvlees
- 4 aardappelen, in blokjes gesneden
- margarine met een gezonde vetzuursamenstelling
- 1 eetlepel paprikapoeder
- 2 teentjes knoflook, uitgeperst
- 4 eetlepels tomatenketchup, ongesuikerd
- 1 dl water
- 2 eetlepels light room bv. Alpro soya light cuisine 5%
- 600 g gekookte aardappelen
- 500 g bospenen
- Peper, zout en piment



Bereidingswijze:

- Verhit de margarine in een pan met deksel en fruit hierin de fijngehakte ui aan samen met de uitgeperste teentjes knoflook en het paprikapoeder, gedurende 5 minuten.
- Voeg de rundvleesblokjes toe; bak ze bruin en bestrooi ze met peper.
- Roer de tomatenketchup en het water erdoor en laat het vlees gedurende 2u zachtjes stoven met het deksel op de pan.
- Voeg de aardappelblokjes, de paprikareepjes, de stukjes champignons en de wortelstukjes toe en laat het geheel nog 2u sudderen.
- Neem de pan van het vuur, roer de light-room erdoor en dien op met gekookte aardappelen.
- Stoom de bospenen gaar; kruid met peper, zout en piment en dien op samen met de goulash en de aardappelen.