



GOULASH HONGROIS RICHEMENT GARNI

Avec de l'émincé de bœuf et de la crème aigre



SYNERA TINTO

Ce mijoté hongrois très riche à base d'émincé de bœuf s'accorde parfaitement avec ce Synera espagnol délicieusement relevé.



Pommes de terre Melody



Oignon



Gousse d'ail



Champignons *



Poivron jaune *



Paprika fumé



Graines de cumin moulues



Émincé de bœuf *



Passata de tomates



Persil plat frais *



Crème aigre *

Total : 20-25 min.

Discovery

Facile

Calorie-focus

À manger dans les 3 jours

Sans gluten

Voici une variante express du goulash hongrois traditionnel. Le mijoté est épicé avec du paprika fumé et du cumin, ce qui parfume la cuisine d'odeurs délicieuses. Les pommes de terre accompagnent très bien ce plat nourrissant et réconfortant à déguster un soir d'automne.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Casserole avec couvercle, wok ou sauteuse et bol.

Recette de **goulash hongrois richement garni** : c'est parti !



1 COUPER LES POMMES DE TERRE

Lavez ou épluchez les **potatoes** (Melody) et découpez-les en gros morceaux.



2 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Dans la casserole, versez de l'eau à hauteur des **potatoes**, puis, à couvert, portez à ébullition et faites cuire 12 à 15 minutes. Ensuite, égouttez et réservez sans couvercle.

★ CONSEIL

Si vous n'appréciez pas le goût du paprika fumé, vous pouvez évidemment le remplacer par du paprika classique.



4 CUIRE À LA SAUTEUSE

Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans le wok ou la sauteuse et faites-y revenir les quartiers d'**oignon** 1 à 2 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la moitié du **paprika fumé** et du **cumin moulu**, puis faites cuire 1 minute. Ajoutez l'**émincé de bœuf**, les **champignons** et le **poivron**, puis poursuivez la cuisson 4 à 5 minutes. Réservez les **légumes** et l'**émincé de bœuf** dans le bol.

★ CONSEIL

Si vous ne surveillez pas votre apport calorique, ajoutez toutes les pommes de terre.



5 PRÉPARER LA SAUCE

Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans le même wok ou la même sauteuse et faites-y revenir l'**oignon** émincé, l'**ail** ainsi que le reste de **paprika** fumé et de **cumin** 3 minutes à feu moyen-vif. Ajoutez la **passata** et le vinaigre balsamique noir. Laissez mijoter 5 minutes à feu moyen-doux. Ajoutez l'**émincé de bœuf** et les **légumes**, remuez bien et laissez le tout mijoter quelques minutes de plus à couvert.



3 DÉCOUPER LES LÉGUMES

Pendant ce temps, émincez la moitié de l'**oignon** et taillez l'autre en quartiers. Réservez. Émincez ou écrasez l'**ail**. Nettoyez les **champignons** avec de l'essuie-tout, puis taillez-les en quartiers. Découpez le **poivron jaune** en lamelles.



6 SERVIR

Pendant ce temps, hachez grossièrement le **persil** plat. Servez les **potatoes** sur les assiettes et disposez le goulash par-dessus. Versez une cuillère de **crème aigre** et garnissez avec le **persil**.

★ CONSEIL

La quantité d'eau qui s'évapore de la sauce dépend fortement de la casserole utilisée. Si le mijoté s'assèche trop, ajoutez un peu d'eau ou de bouillon de légumes.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

Pommes de terre Melody (g)	250	500	750	1000	1250	1500
Oignon (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Gousse d'ail (pc)	1	2	3	4	5	6
Champignons (g) *	125	250	375	500	625	750
Poivron jaune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Paprika fumé (cc)	½	1	1½	2	2½	3
Graines de cumin moulu (cc)	1	2	3	4	5	6
Émincé de bœuf (g) *	100	200	300	400	500	600
Passata de tomates (g)	100	200	300	400	500	600
Persil plat frais (brins) 23) *	3	6	9	12	15	18
Crème aigre (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Huile d'olive* (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre balsamique noir* (cs)	2	4	6	8	10	12
Poivre et sel*	Selon le goût					
Énergie (kJ/kcal)	2435 / 582		339 / 81			
Lipides total (g)	22		3			
Dont saturés (g)	6,6		0,9			
Glucides (g)	54		8			
Dont sucres (g)	15,3		2,1			
Fibres (g)	11		2			
Protéines (g)	34		5			
Sel (g)	0,7		0,1			

ALLERGÈNES

7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 23) Céleri

Nous aimerions beaucoup savoir ce que vous pensez de HelloFresh. N'hésitez pas à nous appeler, à nous écrire ou à nous contacter via les réseaux sociaux.

   #HelloFresh

www.hellofresh.nl
www.hellofresh.be
SEMAINE 41 | 2017

