



Heerlijke winter gerechten RECEPTEN

Helma Eijkelkamp

Hongaarse goulash

4 personen

INGREDIËNTEN

500 gram runder riblappen
2 eetlepel bloem
35 gram boter of bakvet
1 uien
2 teentjes knoflook
4 rode paprika's
1 eetlepel paprika poeder
4 tomaten
200 gram sperziebonen
200 gram geschilde krieltjes
1 bio bouillonblokje
1 dl rode wijn
Zout en peper

BEREIDING

1. Snij het vlees in stukjes van 2-2 cm en wentel ze door de bloem.
2. Maak de paprika schoon en snij het in reepjes,
3. Pel de ui en knoflook en snipper het fijn.
4. Maak de boontjes schoon en breek ze of neem diepvries boontjes.
5. Snij de tomaten in blokjes
6. Verhit de boter of het bakvet in de braadpan en bak hierin het vlees al omscheppend rondom bruin.
7. Voeg de ui, knoflook, paprika en paprika poeder toe aan het vlees en laat het 5 minuten mee bakken.
8. Los het bouillonblokje op in 2 dl kokend water en schenk het samen met de rode wijn bij het vlees.
9. Voeg de tomaat toe en laat de goulash afgedekt 2 uur stoven. Kijk tussendoor of er genoeg vocht op blijft Doe de sperziebonen en krieltjes erbij en laat nog 30 minuten smoren.
10. Maak het op smaak met zout en peper.

TIP: Server het met stevig boeren bruinbrood.

EET SMAKELIJK!

Roerbakschotel van winterpeen en pastinaak met kokosrijst

4 personen

INGREDIËNTEN

500 gram winterpeen
500 gram pastinaak
1 rode peper
2 cm verse gember
4 teentjes knoflook
sap van 1 limoen
1 eetlepel honing
3 eetlepels olijfolie
bosje koriander
225 gram basmatirijst of zilvervliesrijst
200 gram kokos melk

BEREIDING

1. Schrap of schil de winterpeen en pastinaak en snij deze in dunne plakjes
2. Was de peper verwijder de zaadjes en snij deze in dunne ringetjes
3. Schil de gember en pel de knoflook, hak ze beide fijn.
4. Kook de rijst met de kokosmelk vul aan met water tot de gewenste hoeveelheid vocht volgens de aanwijzingen op de verpakking.
5. Verhit de olie in een wok en roerbak hierin de groente in circa 10 minuten beetgaar.
6. Voeg de rode peper, gember en knoflook toe en roerbak nog een paar minuten mee.
7. Roer de honing en limoensap erdoor en warm al omscheppend nog even door.
8. Bestrooi het met de grof gehakte koriander en serveer het met de kokosrijst.

EET SMAKELIJK!

Vegetarische marokaanse pompoenstoof

4 personen

INGREDIËNTEN

3 eetlepels olijfolie of kokosolie
450 gram pompoen
2 kleine uien
2 teentjes knoflook
2 rode paprika's
2 blikjes tomatenblokjes van 400 gram
250 gram zwarte bonen afgespoeld
6 gedroogde abrikozen
1 sinaasappel, schoongeboend
250 gram skyr
10 gram platte peterselie + wat extra

KRUIDEN

1 eetlepel kaneelpoeder
1 eetlepel kurkuma
1 eetlepel komijn
1 eetlepel koriander

BEREIDING

1. Pel de ui en knoflook en hak deze fijn
2. Snij de pompoen in blokjes van 1 cm
3. Snij de paprika in blokjes en de abrikozen in reepjes
4. Verhit de olie in een braadpan en fruit hierin de ui en de knoflook in 2-3 minuten glazig. Voeg de pompoen en paprika blokjes toe en bak 5 minuten mee. Voeg de kruiden toe en bak al omscheppend 2 minuten mee.
5. Voeg de zwarte bonen, tomatenblokjes en abrikozen toe. Rasp het oranje deel van de schil boven de pan. Pers de sinaasappel uit en voeg het sap toe. Breng het geheel aan de kook en laat 15-20 minuten stoven tot de pompoen gaar is maar niet uit elkaar valt.
6. Bereid de couscous volgens de aanwijzingen op de verpakking.
7. Meng de skyr met de peterselie
8. Bestrooi het gerecht met wat extra peterselie en serveer met de couscous en peterselie skyr

EET SMAKELIJK!