

Zuurkool goulash (ca 3 personen)

Ingrediënten:

1 pond sukadelappen in stukjes gesneden
100 gram spekreepjes
3 uien gesneden
3 paprika's in stukjes gesneden
500 gram rauwe zuurkool, uitgelekt
1 blik gepelde tomaten
3 teentjes knoflook
ras-el-hanout kruiden
arachideolie



Bereiding ExpressPot:

Kruid de gesneden rundvleesblokjes met de ras-el-hanout. Zet de ExpressPot op sauteren en bak de rundvleesblokjes aan met de arachideolie. Meng daarna alle ingrediënten in de pan. Sluit de pan en kies Meat voor 40 minuten, QR. (Of kies de slowcookerstand Low voor 8 uur). Is het gerecht wat te vochtig dan kan je hem zonder deksel in laten koken op de sauteerstand of bindt het gerecht met wat maïzena.

Bereiding Slowcooker:

Kruid de gesneden rundvleesblokjes met de ras-el-hanout. (Je kan het vlees eerst aanbraden in een koekenpan maar dit is niet noodzakelijk.) Doe alle ingrediënten in de slowcooker en roer door. Zet de slowcooker 8 uur op Low. Is het gerecht wat te vochtig, zet hem dan het laatste half uur op High zonder deksel. Of bindt het gerecht met wat maïzena.

Wij hebben het gegeten met zilvervliesrijst.

Eet smakelijk!

(gebaseerd op het recept van A. van Buuren))

 Rembrandtstraat 31
2671 GC Naaldwijk
tel. 0174-622168
www.marianskookwereld.nl

