Goulash

Wat heb je nodig (voor 4 personen)

600 gram runderlappen
2 uien
1 rode paprika
1 gele paprika
2 teentjes knoflook
500 ml warm water
2 eetlepels bloem
40 gram boter
1 blikje tomatenblokjes
2 eetlepels tomatenpuree
2 theelepels paprikapoeder
1 theelepel karwijzaad
1 bouillontablet
zout, peper

Haal het vlees 30 minuten van tevoren uit de koelkast.

Pel de uien en snijd ze in kleine stukjes.
Pel de knoflook teentjes en snijd ze in kleien stukjes.
Was de paprika's en snijd ze doormidden.
Haal de zaadjes eruit en snijd de paprika's in kleine stukjes.

Snijd het vlees in kleine stukken en doe het in een schaal.
Strooi er een beetje zout en peper over.
Doe de bloem erbij en schep alles door elkaar.

Doe de boter in een braadpan en zet hem op de kookplaat.
Zet de kookplaat op de middelste stand en laat de boter bruin worden.
Doe de uien in de braadpan en bak ze al omscheppend 3 minuten.
Doe de paprika en de knoflook erbij en bak al omscheppend 2 minuten.

Doe het vlees erbij en bak het al omscheppend 5 minuten.
Zet de kookplaat op de laagste stand.
Doe de tomatenblokjes en de tomatenpuree in de pan.

Strooi de paprikapoeder over de tomatenpuree.
Doe de karwijzaadjes er ook bij.
Verkruimel de bouillontablet en doe dit ook in de pan.

Giet het warme water erbij en roer alles goed door elkaar.
Doe het deksel op de pan en laat het 3 uur zachtjes sudderen.
Regelmatig roeren.
Lekker met rijst en een groene salade.