

Hongaarse paprika goulash

met oesterzwam en gerookte tofu

Goulash is normaal gesproken een vlees stoofpot (soep) met paprika en tomaat. In deze vegan variant wordt het vlees vervangen door oesterzwammen en gerookte tofu. Een leuk weetje is dat dit gerecht dichterbij de Hongaarse pörkölot komt dan bij een echte goulash die meer op een soep lijkt.

30 min | 757 kcal

Help ons papier, Co2 en kosten te sparen door je recepten te bekijken via onze mobiele website

ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Zilvervliesrijst	g	75	150	225	300
Gerookte tofu	g	100	200	200	400
Oesterzwam	g	75	150	300	300
Ui	st	0.5	1	2	2
Puntpaprika	g	150	300	400	600
Tomatenpuree	g	35	70	70	100
Verse peterselie	st	0.25	0.5	1	1
zelf toevoegen:					
Olijfolie	el	1.5	3	4.5	6
Sojasaus of tamari	el	1	2	3	4
Paprikapoeder (gerookt)	tl	1	2	3	4
Zout en peper					

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*

Deel je gerecht online met #ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Breng een pan met water en een snuf zout aan de kook. Spoel de rijst onder de kraan en kook in 12-14 minuten gaar. Giet daarna het water af en zet de pan afgedekt opzij.
2. Druk het vocht uit de gerookte tofu (dat kan door er iets zwaars bovenop te leggen zoals een pan). Dep de tofu na 10 minuten droog en snijd in reepjes. Scheur de oesterzwammen in reepjes.
3. Verhit olie in een wok of brede bakpan. Bak de oesterzwammen en tofu 8-10 minuten op een hoog vuur goudbruin (roer niet te vaak). Blus af met de sojasaus. Schep de tofu en oesterzwammen uit de pan en leg afgedekt opzij.
4. Verwarm dezelfde pan met een scheut olie. Pel de ui en snijd in partjes. Halveer de paprika, verwijder de zaadlijsten en snijd in reepjes. Roerbak de ui en de paprika 5-8 minuten op een hoog vuur. Bak dan de tomatenpuree, (gerookte) paprikapoeder mee en blus af met een scheut water. Doe dan de tofu en oesterzwammen terug in de pan en verwarm even mee.
5. Serveer de rijst met een flinke schep 'goulash'. Besprenkel met olijfolie en garneer met de peterselie.

Tip: De saus is ook lekker met laurierblad en een paar korrels piment.

Biologisch

info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze nieuwsbrief