



Thermomix lamsgoulash

Ingrediënten

- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 2 rode paprika
- 450 gr passata (vers of uit blik)
- 1 eetl paprikapoeder
- peper
- kruidenzout
- 1 eetl rundbouillon
- 1 + 1 schepje ghee/ boter
- 1 kilo lamsbout sneden (zonder been)
- 2 tomaten
- 200 gr (spelt)bloem
- enkele blaadjes peterselie



Instructies

- Snij het lams in blokjes en kruid me peper en kruidenzout, omwentel met de bloem
- Voeg schepje ghee toe aan een pan, bak het vlees kort aan in de pan , zet opzij
- Voeg ui en knoflook toe 5 sec/snelheid 5, schraap naar beneden
- Voeg schepje ghee toe, 3 min/100 graden/snelheid 1
- Voeg 2 paprika's toe (zonder pitten, grof gesneden) en 2 tomaten (zonder kroontje in 4 gesneden) 2 sec/snelheid 5
- Voeg de opzij gezette gebakken lamsvlees toe samen met 450 gr passata toe, 1 eetl paprikapoeder, peper, kruidenzout, 1 eetl rundbouillon
- 45 min/ 95 graden/ linksomdraai / snelheid 1
- Proef kruid eventueel nog een beetje bij en serveer met enkel blaadjes peterselie