

Hongaarse stoofschotel

Met rundvlees, paprika en aardappelen - voor 2 personen

Een complete maaltijd uit één pan, met de twist van Fred: zoete paprika, een vleugje gerookt paprikapoeder en een frisse afwerking.

Tijd: circa 75-90 minuten, inclusief vanzelf drukloos worden.

AMC-programma: eerst 15 minuten Turbo voor het vlees; daarna circa 6 minuten Soft voor de aardappelen. Tijden zijn richttijden.

Gebruikte AMC-producten



Pan 20 cm / 3 liter
met gewoon deksel



Secuquick softline
20 cm



Navigenio



Audiotherm

Originele productfoto's uit het receptengedeelte van fredsfood.nl.

Ingrediënten

400 g runderstoofvlees, blokjes van circa 2 cm

400 g vastkokende aardappelen

2 middelgrote uien, grof gesneden

1 rode en 1 gele paprika, grove stukken

2 teentjes knoflook, fijngehakt

1 eetlepel tomatenpuree

200 ml zoutarme rundvleesbouillon

Zo nodig extra water voor de tweede gaarfase

1 eetlepel zoet paprikapoeder

¼ theelepel gerookt paprikapoeder

½ theelepel gemalen karwijzaad

½ theelepel gedroogde majoraan

1 laurierblad

Peper en zout naar smaak

Peterselie en enkele druppels citroensap

Optioneel: 1 eetlepel zure room per persoon

De aanpak van Fred

Het vlees krijgt eerst de tijd om zacht te worden. Daarna garen de aardappelen en de resterende paprika in dezelfde pan mee. Zo nemen de aardappelen de smaak van de stoof op en houden ze hun vorm.

Geen aparte aardappelpan nodig. De volledige bereiding staat op pagina 2.

Bereiding op mijn manier

1. Alles klaarzetten. Dep het vlees droog. Schil de aardappelen en snijd ze in stukken van circa 3 cm. Bewaar ze tot gebruik in koud water en giet ze vóór het toevoegen af. Houd de helft van de paprika apart.

2. Verwarmen tot het karbonaadje. Verwarm de lege pan met het gewone deksel op Navigenio stand 6. Stel de Audiotherm in op het braadvenster. Zet bij het signaal terug naar stand 2.

3. Aanbraden zonder toegevoegd vet. Braad het vlees in twee porties aan. Laat het eerst liggen tot het vanzelf loslaat en keer het dan om. Neem het aangebraden vlees tijdelijk uit de pan.

4. De Hongaarse basis maken. Bak de uien in dezelfde pan. Voeg zo nodig een scheutje van de afgemeten bouillon toe. Bak de tomatenpuree kort mee en de knoflook de laatste 30 seconden. Schenk de overige bouillon erbij en roer de aanbaksels los. Voeg vlees, de helft van de paprika, beide paprikapoeders, karwij, majoraan en laurier toe. Roer goed door.

5. Vlees snelgaren op Turbo. Plaats en sluit de Secuquick volgens de gebruiksaanwijzing. Zet de Navigenio op A. Stel de Audiotherm in op 15 minuten en kies het turbovenster. De gaartijd begint zodra de turbozone is bereikt.

6. Drukloos laten worden en vlees controleren. Zet na het signaal de Navigenio uit. Zet de pan in het omgekeerde gewone deksel op een stabiele, hittebestendige ondergrond. Laat vanzelf drukloos worden en open pas wanneer de Secuquick veilig ontgrendelt. Controleer de malsheid. Is het vlees nog stevig, gaar het dan eerst circa 5 minuten extra op Turbo met voldoende dun kookvocht en laat opnieuw drukloos worden.

7. Aardappelen in dezelfde stoof garen. Voeg de uitgelekte aardappelen en de resterende paprika toe. Schep voorzichtig om. De saus moet nog dun vloeibaar zijn; voeg zo nodig een scheut water toe. Gebruik minimaal de hoeveelheid vrij kookvocht uit de Secuquick-handleiding en blijf onder de maximale vullijn. Sluit de Secuquick opnieuw. Zet de Navigenio op A en stel de Audiotherm in op circa 6 minuten bij het softvenster.

8. Rustig laten nagaren. Zet na het signaal de Navigenio uit. Plaats de pan weer in het omgekeerde gewone deksel en laat vanzelf drukloos worden. Open veilig en controleer of de aardappelen gaar zijn. Laat zo nodig nog even zacht pruttelen.

9. De twist van Fred. Haal het laurierblad eruit. Proef en voeg peper, zout en enkele druppels citroensap toe. Schep voorzichtig om, zodat de aardappelen heel blijven. Strooi er peterselie over en serveer eventueel met een lepel zure room.

Freds tip: Bind de saus pas na beide snelgaarfasen, als dat nodig is. Een dunne saus tijdens het snelgaren helpt aanbranden voorkomen.

Eigen FredsFood-variant. De tijden hangen af van vlees, aardappelsoort en blokgrootte. Technische basis: AMC Secuquick, rundergoulash en aardappelen (basisrecept).