






GOULASCH

 5 minutes
 50 minutes
 4 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de poivron vert, cru, épépinés et coupés en morceaux
- 500 grammes de tomate, crue, coupées en 4
- 150 grammes d'oignon cru, coupés en deux
- 1 gousse d'ail, cru (6 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 500 grammes de boeuf, rumsteck, cru, coupé en cubes de 5 cm
- 250 grammes de pomme de terre, sans peau, crue, coupées en cubes
- 12 grammes de paprika
- 3 grammes de cumin, graine
- 10 grammes de marjolaine, séchée
- 1/2 cube de bouillon de boeuf, déshydraté (5 g)
- 30 grammes de vin rouge

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettre le poivron vert et les tomates dans le bol, puis hacher grossièrement en activant le mode Turbo/0.5 sec/3-5 fois. Transvaser dans un récipient et réserver.
- 2° Mettre l'oignon et la gousse d'ail dans le bol, puis hacher 5 sec/vitesse 5. Racler les parois du bol à l'aide de la spatule.
- 3° Ajouter l'huile d'olive et faire revenir 3 min/120°C/vitesse 2, sans le gobelet doseur.
- 4° Ajouter les morceaux de viande, le concassé de poivron et tomate, le paprika, le cumin, la marjolaine, le ½ cube de bouillon émietté, le sel, le poivre et le vin rouge, puis cuire 25 min/100°C/Fonction inversée/vitesse 1.
- 5° Ajouter les pommes de terre et prolonger 15-20 min/100°C/Fonction inversée/vitesse 1. Transvaser dans un plat de service et servir chaud.
- 6° © Thermomix® Ma cuisine au quotidien - 200 recettes indispensables

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (469 g)	% AR
ÉNERGIE	66 kcal	311 kcal	16 %
PROTÉINES	7 g	33 g	66 %
GLUCIDES	5 g	22 g	8 %
SUCRES	2 g	7 g	8 %
LIPIDES	2 g	8 g	11 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	2 g	8 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	52 mg	243 mg	10 %