



Gumbo met vlees en worst

 Bereiden in: Pan of Wok

 Voorbereiding: 10 min.

 Bereiding: 35 min.

Recept voor 4 personen

Ingredienten

- 400 gram runderfilet
- 1 groene paprika
- 1 rode paprika
- 1 stengel bleekselderij
- 1 ui
- 100 gram chorizo
- 2 el olijfolie
- 2 el bloem
- 2 verkruidelde laurierblaadjes
- 1,5 tl cajunkruiden
- 300 ml runderbouillon
- 1 pakje gezeefde tomaten (370 g)
- 2 tl fijngehakte tijm

Voedingswaarde

- 365 kcal, 1535 kj
- 23 gram vet
- 30 gram eiwit
- 10 gram koolhydraten
- 2 gram vezels

Wist u dit

Een Gumbo is een stevig eenpansgerecht met vlees, worst, kip en/of zeevruchten Het is typerend voor de Creools getinte keuken van New Orleans (de Cajunkeuken)

image not found

<https://www.sameneenkoekopen.nl/images/Newlogo-samen-een-koe-kopen.png>

Schansweg 6 - 7481 TK Haaksbergen
+31 (0)53 436 71 12
info@sameneenkoekopen.nl
www.sameneenkoekopen.nl



Gumbo met vlees en worst

Bereiding

- 1 Snijd het rundvlees in reepjes. Maak de groenten schoon en was ze. Snijd de paprika's in smalle reepjes en bleekselderij in dunne plakjes. Pel de ui en snijd fijn. Snijd de chorizo in dunne plakjes.
- 2 Verhit de olijfolie in een pan of wok. Voeg de bloem en de laurierblaadjes toe en verwarm ze 1 min. mee tot de bloem bruin wordt. Voeg de uiensnippers, bleekselderij, paprika's, runderreepjes, chorizo en de cajunkruiden toe en bak ze ca. 3 min. mee. Roer het mengsel af en toe goed door met een spatel.
- 3 Meng er de bouillon, tomaten en tijm doorheen. Zet het vuur lager en laat het mengsel ca. 30 min. zachtjes koken tot het vlees gaar is en de groenten zacht zijn. Breng op smaak en serveer de Gumbo heet.

Kooktips

Let er goed op dat de poriën van het vlees in stap 2 zo snel mogelijk sluiten, omdat het vlees anders te veel vloeistof opneemt.

Serveren

Serveer hierbij gekookte rijst of in folie gepofte aardappelen. Een glas stevige rode wijn smaakt er erg lekker bij.

image not found
<https://www.sameneenkoekopen.nl/imagesNew/logo-samen-een-koe-kopen.png>

Voor meer recepten ga naar:

www.sameneenkoekopen.nl/recepten