

Gezonder alternatief voor bestaand recept.

Een alternatief voor oma's goulash met hamlappen, perzik en rijst



Ingrediënten originele recept: Goulash met hamlappen, perzik en rijst

HOOFDGERECHT | 20 MIN. | 4 PERSONEN

- 400 gram basmatirijst
- 500 gram hamlappen
- 600 gram prei
- 3 kleine uien
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl sambal
- 1 tl paprikapoeder
- 1/2 fles ketchup (fles á 600 ml)
- 1 klein blikje tomatenpuree (blikje á 70 gram)
- 1 blik perziken op siroop (blik á 410 gram)
- 3 eetlepels ketjap manis
- ¼ pakje roomboter (pakje á 250 gram)

Voedingswaarde per persoon oude recept*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
860	17,5	9,2	40,9	128,9	11,2	2,26

(*) hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.

Ingrediënten aangepast recept: Goulash met hamlappen, perzik en rijst

HOOFDGERECHT | 20 MIN. | 4 PERSONEN

- 400 gram zilvervliesrijst
- 400 gram hamlappen
- 600 gram prei
- 3 kleine uien
- 1 Spaanse peper (vers)
- 1 rode paprika
- 1 groene paprika
- 1 tl cayennepeper
- 1 tl paprikapoeder
- 1 blik tomatenblokjes (blik á 400 gram)
- 1 klein blikje tomatenpuree (blikje á 70 gram)
- 3 perziken
- 3 eetlepels ketjap manis
- 1 eetlepel vloeibaar bak en braadproduct (ongezouten) of olijfolie

Voedingswaarde per persoon nieuwe recept*:

Energie (kcal)	Vet (g)	Verzadigd vet (g)	Eiwit (g)	Koolhydr. (g)	Vezels (g)	Zout (g)
686	9,1	2,0	37,2	106,3	13,1	1,1

Welke aanpassingen zijn er gedaan en waarom?

- De hoeveelheid vezels is opgehoogd door het vervangen van de witte basmatirijst door zilvervliesrijst.
- De hoeveelheid (verzadigd) vet is verminderd door roomboter te vervangen door een vloeibaar bak- en braadproduct of olijfolie.
- De hoeveelheid zout is verlaagd door sambal te vervangen door een rode peper.
- Ketchup bevat veel suiker, zout en weinig voedingsstoffen. Daarom is het vervangen door tomatenblokjes. Kies een variant zonder toegevoegd zout.
- Fruit in blik bevat vaak toegevoegde suiker in de vorm van siroop. Daarom is het vervangen door verse perziken.
- De hoeveelheid vlees is teruggebracht naar 100 gram per persoon, omdat het eten van te veel vlees risico's voor de gezondheid met zich meebrengt. Ook vermindert dit de hoeveelheid verzadigd vet.
- Ook ketjap is een smaakmaker die veel zout bevat. Voor dit recept is de smaak onmisbaar, dus is ervoor gekozen het niet te vervangen. Door de andere aanpassingen aan dit gerecht blijft de totale hoeveelheid zout beperkt tot 1 gram per persoon voor de hele maaltijd. Per dag is het maximum voor een volwassene 6 gram.

Hoe maak je dit recept?

Kook de zilvervliesrijst gaar. Snij alle groenten klein. Snijd de hamlappen in stukjes. Kruid ze met een snufje peper en zout. Bak ze in een pan met een eetlepel vloeibaar bak en braadproduct of olie goudbruin. Voeg de rode peper toe en bak even mee. Voeg dan de uien bij het vlees, vervolgens de prei en daarna de paprika. Bak even mee tot de groenten zacht en glazig worden. Voeg dan de tomatenpuree, de tomatenblokjes, de specerijen en de ketjap toe. Laat op een laag pitje 10 minuten sudderen. Ontpit ondertussen de perziken en snij in stukjes. Voeg deze toe aan de saus en warm nog even mee. Serveer samen met de zilvervliesrijst. Garneer het gerecht eventueel met wat verse koriander.

Tip: Ben je geen fan van varkensvlees? Vervang de hamlappen in dat geval door kipfilet.

(*) hoewel zorgvuldig vastgesteld, kunnen aan deze gegevens geen rechten worden ontleend. © Beroepsvereniging Gewichtsconsulenten Nederland 2017. Recepten en aanvullende informatie zijn alleen voor persoonlijk gebruik.