

GOULASH

Pour 6 personnes :

1 kg de boeuf (bourguignon, gîte, paleron...) 500 g d'oignons 500 g de tomates (ou 1 boîte de tomates concassées)

2 poivrons 3 cuillères à soupe de paprika 2 cuillères à soupe d'origan 2 cuillères à soupe de cumin

1 cuillère à café rase de cayenne (ou plus selon votre goût) 1 litre de bouillon de boeuf (ou 2 cubes)

3 cuillères à soupe d'huile 30 g de margarine ou de beurre sel

Préparation

Couper la viande en cubes de 1 à 2 cm (pas plus, sinon le temps de cuisson devra être augmenté).
Chauffer la margarine et l'huile dans une grande sauteuse ou une poêle. Y faire dorer les dés de viande et les transvaser dans un autocuiseur au fur et à mesure de leur cuisson, sans la graisse.

Pendant ce temps, éplucher et émincer les oignons. Ôter le pédoncule et les graines des poivrons et les détailler en petits cubes (on peut utiliser des dés de poivrons surgelés). Ôter la partie filandreuse à la base des tomates et les couper en dés (on peut utiliser une boîte de tomates concassées).

Dans la graisse restante, faire revenir les oignons et les poivrons sans les brûler. Puis les mettre dans l'autocuiseur avec les dés de tomates, les épices et le bouillon. Saler légèrement, fermer l'autocuiseur et laisser cuire à feu moyen 1 h 30 (au minimum) à partir du chuintement de vapeur. Vous pouvez prolonger la cuisson d'environ 30 minutes pour une viande plus fondante ou réchauffer le plat le lendemain, il n'en sera que meilleur.

In English

Ingredients:

2 pounds beef chuck, 1 teaspoon salt, 2 onions, white or yellow, 2 tablespoons lard or shortening
2 tablespoons imported sweet paprika (most important to use real Hungarian paprika for ultimate flavor), 2 bay leaves, 1 Qt. water, 4 peeled and diced potatoes, 1/4 teaspoon black pepper

Egg dumpling batter: 1 egg, 6 tablespoons flour, 1/8 teaspoon salt

Directions:

Slow cooking is the secret and you can never use too much paprika. I like to use 3 tablespoons.

Hope you enjoy this dish,

Cut beef into 1 inch squares, add 1/2 tsp. salt. Chop onions and brown in shortening, add beef and paprika. Let beef simmer in its own juice along with salt and paprika for 1 hr. on low eat. Add bay leaves, water, diced potatoes, black pepper; and remaining salt. Cover and simmer until potatoes are done and meat is tender.

Prepare egg dumpling batter: Add flour to unbeaten egg and salt. Mix well. Let stand for 1/2 hour for flour to mellow. Drop by teaspoonful into Goulash. Cover and simmer 5 minutes after dumplings rise to surface. Serve hot with dollops of sour cream.