



Bœuf Goulasch de boeuf



3h15	15 min	3h	0	511
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Coloration de la viande

- 1 Eplucher et hacher les oignons.
- 2 Couper les tomates en quartiers.
- 3 Couper la viande en gros cubes.
- Oter le pédoncule des poivons, les ouvrir en deux, enlever les graines et les couper en lanières.
- Dans une cocotte posée sur feu doux, faire blondir les oignons hachés avec l'huile d'olive quelques instants.
- 6 Ajouter la viande dans la cocotte et la faire colorer. Saupoudrer de farine et remuer vivement.
- Assaisonner de paprika, de sel et de piment de Cayenne. Incorporer l'ail écrasé,les tomates en quartiers et les poivrons en lanières.

Étape 2

Cuisson

- 1 Faire chauffer le bouillon.
- Diluer le concentré de tomates et le sucre dans le bouillon chaud et en arroser la viande.
- 3 Couvrir et laisser mijoter 3 h sur feu très doux. Servir

Ingrédients pour 4 personnes

Viande

800 g Paleron de boeuf

Sauce

- 4 Tomate(s)
- 2 Poivron(s)
- 250 g **Oignon(s)**
- 2 c. à soupe **Concentré de tomate**
- 2 c. à soupe **Paprika**
- 2 c. à soupe Farine
- 1 c. à café Piment de Cayenne
- 2 Gousse(s) d'ail
- 50 cl Bouillon de bœuf
- 1 c. à café **Sucre semoule**
- 1 Sel
- 1 Poivre noir
- 4 c. à soupe Huile d'olive

chaud.

Remuer de temps en temps afin de vérifier que la viande n'attache pas. Si c'est le cas, rajouter un peu d'eau ou de bouillon.

Étape 3

Dressage

Oter la cocotte du four et dresser le goulasch de boeuf dans des assiettes creuses. Servir bien chaud.