

Bœuf, façon Goulash et version TMX



Pour 4 personnes :

800 g de viande de bœuf (type bourguignon)

2 gros oignons

1 gousse d'ail

1 poivron rouge ou vert

2 CS d'huile

1 boîte de tomates concassées

1 cube de bouillon de volaille

250 g d'eau

1 CC de graines de carvi ou cumin

1 CS bombée de paprika

- Mettre l'oignon et l'ail, épluchés, dans le bol du Thermomix et mixer 5 sec / V.5.
- Racler les parois avec la spatule, ajouter l'huile et la viande, coupée en petits dés. Faire cuire pendant 5 min / 100°C / Sens Inverse / Mijotage.
- A la sonnerie, ajouter les tomates, les graines de cumin, le paprika, le cube de bouillon et l'eau. Saler et poivrer au goût.
- Programmer 30 min / Varoma / Sens Inverse / Mijotage et à la sonnerie, les poivrons coupés en dés ou en lanières.
- Poursuivre la cuisson encore 30 min / Varoma / Sens Inverse / Mijotage.

On peut éventuellement ajouter un peu d'eau, si la quantité de sauce semble insuffisante.

- Accompagner le goulash avec des pommes de terre vapeur, du riz ou des pâtes fraîches.

