

GOULASCH DE BOEUF

(Recette des livres "A table avec Thermomix " et "Ma cuisine au quotidien")

Ingrédients

350 gr de poivrons verts
450 gr de tomates
150 gr d'oignons
1 gousse d'ail
20 gr d'huile
500 gr de viande de bœuf
(j'ai pris du bœuf à bourguignon et donc je vais le mijoter plus longtemps que prévu dans la recette)
250 gr de pomme de terre
2 c a soupe de paprika
1 c a café de cumin
1 c a soupe de marjolaine
1/2 cube de bouillon
1/2 c a café de sel, un peu de poivre
30 gr de vin rouge



Mettre oignon et ail dans le bol hacher 5 sec vit 5. Racler les parois et mettre les 20 gr d'huile
Sans mettre le gobelet, programmez 5 mn 120° (ou Varoma sur tm31)

Pendant ce temps découper mon poivron et éplucher les tomates

A la sonnerie, ajouter le bœuf dans le bol, puis les tomates et poivrons, le paprika, cumin, marjolaine (fraîche)..... et une c à café de fond de volaille Thermomix (recette ici : <http://tef-original.fr/index.php/2017/01/12/fond-de-volailles-au-thermomix/>) + le vin rouge

Fermer et mettre le gobelet doseur en place, programmer 40 mn 100°sens inverse mijotage (si vous suivez la programmation manuelle, n'oubliez pas de sélectionner sens inverse)
Si vous suivez la clef, vous aurez remarqué que je n'ai pas mis mes pommes de terre et que je met mijotage plutôt que vit 1

Pendant la cuisson: corvée de pluche ;-) pour les pommes de terre

Découper de les pomme de terre (rajouter 2 carottes pour compléter en légumes, n'hésitez pas à rajouter des haricots vert si ça vous tente)

Mettre le Varoma en place avec les légumes

Dernière étape de cuisson les légumes dans le Varoma et programmer 40 mn Varoma, sens inverse, mijotage

Les 40 mn en fonction Varoma vont concentrer la sauce et les saveurs

CONSEIL TROLL TEF

Pour tous vos plats mijotés, n'hésitez pas à rajouter autant de jus de cuisson que nécessaire pour que la viande ne soit pas dans les couteaux mais en suspension dans le jus
La dernière étape de cuisson en mode Varoma pour la cuisson des légumes va générer de l'évaporation, donc surveillez qu'il y ait assez de sauce dans le bol (comptez 200 gr d'eau évaporée sur 30 mn de Varoma)

N'OUBLIEZ PAS DE TOUJOURS METTRE SENS INVERSE ET MIJOTAGE POUR PRESERVER LES MORCEAUX

Retrouvez la recette en pas à pas sur <http://tef-original.fr/>