KIKKOMAN

Wild zwijn goulash

totale tijd **180 min.** **180 min.** voorbereidingstijd

Voedingswaarde (per portie):
1.360 kJ / 325 kcal

Vetten: **13 g** Eiwitten: **33,8 g**
Koolhydraten: **12 g**

INGREDIËNTEN

4 porties

600 g	wild zwijn goulashvlees
2 el	olie om in te bakken
3	uien
50 g	spekblokjes
2 el	tomatenpuree
4	tomaten
9 el	Kikkoman Natuurlijk Gebrouwen Sojasaus
100 ml	rode wijn
2	jeneverbessen
2	kruidnagels
	Vers gemalen peper

VOORBEREIDING

Stap 1

Bak het wild zwijn goulashvlees in hete olie. Pel de uien en snijd ze in blokjes, voeg ze met de spekblokjes toe aan het vlees en bak ze even mee. Voeg de tomatenpuree toe en bak dit ook kort mee.

Stap 2

Snijd de tomaten in blokjes, voeg ze toe aan de goulash en laat ze smoren.

Stap 3

Voeg 400 ml water, 6 eetlepels sojasaus, de rode wijn, de jeneverbessen en de kruidnagels toe en kook de goulash afgedekt ca. 2,5 uur.

Stap 4

Verwijder de jeneverbessen en de kruidnagels. Dik de saus desgewenst in met het bindmiddel, breng de goulash op smaak met de resterende sojasaus en peper.