



NATIONALE
WEEK
ZONDER
VLEES
EN ZUIVEL

HONGAARSE LECZO

Porties 4
Vorbereiding 15 minuten
Bereiding 30 minuten

Ingrediënten:

450	gram	(vlees)tomaten
60	milliliter	water
3	stuk	witte ui, middel
4	stuk	rode paprika
4	stuk	oranje of gele paprika
2	el	(kokos)olie
		zout
		zwarte peper
400	gram	gehakte tomaten blik
1	tl	zoete, gerookte (Hongaarse) parikapoeder
1	tl	hete (Hongaarse) paprikapoeder

Waarom kokosolie?

De traditionele manier is om de basis te maken voor het koken van ui en knoflook met reuzel of spek (“szalonna”). Omdat we plantaardig eten, is kokosolie het beste alternatief. Het geeft een textuur die lijkt op reuzel.

Bereidingswijze:

1. Snijd de hele tomaten in stukken en stoof apart gedurende ongeveer 10 minuten op middelhoog vuur. Voeg het blikje tomatenblokjes toe en een snufje zout en stoof nog eens 5 minuten.
2. Maak de paprika's schoon en snij ze in reepjes.
3. Snijd de uien in plakjes en doe ze samen met de gesneden paprika's in een grote pan met de kokosolie.
4. Roerbak het geheel 8 tot 10 minuten totdat het een soort stoofpot wordt; gaar maar nog steeds stevig.
5. Voeg de beide paprikapoeders, de gestoofde tomaten en de versgemalen peper toe. Laat het sudderen tot alle smaken zich vermengen, ongeveer 5-8 minuten.

Serveer met vers knapperig brood.



SMAKELIJK