



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

 30-40 min  2 porsjoner

GL 069_2

Gulasj med kjøtt- og linsedeig, lune multibrød og yoghurt

Gulasj

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
1 stk gulrot
1 stk rød paprika
350 g poteter
300 g kjøttdeig med linser
1 pakke tomatpuré
½ pakke røkt chilimix
1 pakke oksebuljong
1 pakke paprikakrydder
5 dl vann ^B

Multibrød

2 stk rustikke multibrød

Topping

½ bunt bladpersille
150 g yoghurt

salt ^B
pepper ^B
olje ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
2. **Gulasj, forberedelse:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Skrell og kutt gulroten i skiver. Skyll og kutt paprikaen og potetene i små terninger.
3. **Gulasj:** Varm opp en stekepanne til høy varme, og ha i litt olje. Stek kjøttdeigen i omtrent 1 minutt på hver side, slik at den får en stekeskorpe. Del kjøttdeigen i mindre biter, og stek den i 2-3 minutter, til den er gjennomstekt. Sett kjøttdeigen til side.
4. **Gulasj, fortsettelse:** Varm opp en kjele til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek løken og hvitløken i omtrent 2 minutter, til løken er blank. Ha i tomatpuréen, og stek videre i 1 minutt. Tilsett gulroten, paprikaen, potetene, det røkte chilikrydderet, kjøttdeigen, oksebuljongen, paprikapulveret og 5 dl vann. La gulasjen småkoke på middels lav varme i omtrent 20 minutter, til potetene er gjennomkokte. Smak til med salt og pepper (se tips).
5. **Multibrød:** Tilbered multibrødene som anvist på pakken.
6. **Topping:** Skyll, tørk og grovhakk persillen. Topp gulasjen med yoghurten og persillen, og server multibrødene til retten.

TIPS!

Ha mer vann i gulasjen hvis du synes den er kraftig på smak, eller ønsker den mer som en suppe.