



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



25 - 35 MIN. TILBEREDNING

Gullaschgryde med peberfrugt, yoghurt og basmatiris

Det skal du bruge

**Tallet i parentes er til dig, der har bestilt 2+. De varer, der kun er angivet med én mængde, gælder for både 2 personer og 2+ personer.*

- 200 g ris, hvide
- 2 stk gulerødder
- ½ stk løg
- ½ stk peberfrugt rød
- 1 drys timian
- 300 (450)* g hakket oksekød
- ½ stk hvidløg solo
- 1½ tsk paprika
- 1½ spsk tomatpuré
- ¼ tsk sambal oelek
- ½ pose bouillon, høns
- ½ dåse hakkede tomater
- ¾ dl yoghurt naturel

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1 Kog ris i 3½ dl vand med lidt salt i 12 min. med låg. Sluk og lad trække under låg til resten af retten er færdig.
- 2 Skræl gulerødder og skær dem i stave. Pil løg og hak det fint. Skær peberfrugt grove stykker. Skyl og pluk timian.
- 3 Varm en gryde op med lidt olivenolie. Steg kødet med presset hvidløg i 2-3 min.
- 4 Tilsæt peberfrugt, paprika, tomatpuré, timian, sambal oelek og 1 tsk sukker. Steg videre i 3 min.
- 5 Tilføj bouillon, hakkede tomater og 2 dl vand og kog under omrøring ca. 7 min. Smag til med salt og peber.
- 6 Servér gullaschgryden med ris, yoghurt og gulerodsstave.

Allergener

Æg, Laktose, Mælk, Selleri

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.299 kJ / 789 kcal (3.817 kJ / 912 kcal)*
Indhold	Pr. portion *(2+)
Fedt	21,4 (28,7)* g
heraf mættede fedtsyrer	6,0 (8,1)* g
Kulhydrat	104,2 g
heraf sukkerarter	21,9 g
Protein	44,9 (59,4)* g
Salt	2,2 (2,4)* g
Kostfibre	8,5 g