



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Gullash med brød og kartofler

Det skal du bruge

1 stk løg
½ stk hvidløg solo
1 stk gulerod
1 stk bagekartoffel
½ stk peberfrugt rød
300 g hakket oksekød
40 g tomatpuré
1½ tsk paprika
½ pose bouillon, okse
½ tsk chili flager/knust
2 stk brød
½ pakke persille, bredbladet
1 dl creme frisk

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil og hak løg og hvidløg. Skræl gulerod og kartoffel og skær i tern 1x1 cm. Skær peberfrugt i tern.
- 2 Gullash:** Varm en gryde op med lidt olie. Steg kødet ved høj varme 1-2 min. og del det imens fra hinanden. Steg videre 2-3 min. og sæt til side på en tallerken.
- 3** Varm gryden op igen med lidt olie. Steg løg og hvidløg i ca. 2 min. Tilsæt tomatpuré og steg videre 1 min. Kom kartofler, gulerødder, peberfrugt, paprika, bouillon, chiliflager (hvis du ønsker det stærkt), kødet og 4 dl vand i. Lad den småkoge i ca. 20 min. til kartoflerne er møre. Smag til med salt og peber.
- 4 Brød:** Varm brødene i en brødrister.
- 5 Servering:** Skyl og hak persillen fint. Top gullashén med persille og creme frisk og servér med lune brød.

Allergener

Havre, Hvede, Mælk

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:	3.376 kj / 807 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,9 g
heraf mættede fedtsyrer	8,2 g
Kulhydrat	91,1 g
heraf sukkerarter	19,4 g
Protein	47,8 g
Salt	3,4 g
Kostfibre	10,5 g