



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, Laktose, 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              |