



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Gulaschgryta med yoghurtklick

### Gulasch

Gul lök 1 st  
 Röd paprika 1 st  
 Blandfärs 250 g  
 Vitlök 2 klyftor  
 Paprikapulver ½ msk  
 Torkad timjan 1 tsk  
 Passerade tomater 1 förp  
 🏠 Olivolja  
 🏠 Tomatpuré 3 msk  
 🏠 Salt ½ tsk  
 🏠 Sambal oelek 2 krm  
 🏠 Kycklingbuljong ½ tärning  
 🏠 Vatten 2 dl  
 🏠 Socker ½ tsk

### Tillbehör

Basmatiris 125 g  
 Morot 2 st  
 Matyoghurt 1 dl

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. Skala och skär morötter i stavar. Ställ i glas. Finhacka gul lök. Skär röd paprika i grova bitar.
3. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta och bryn blandfärs, lök och pressad vitlök ca 2 min.
4. Tillsätt paprikabitar, paprikapulver, tomatpuré, torkad timjan, salt och sambal oelek (kan uteslutas). Fräs ca 3 min.
5. Blanda ner smulad kycklingbuljong, passerade tomater, vatten och socker. Låt sjuda ca 7 min.
6. Servera gulaschgryta med matyoghurt, morotsstavar och basmatiris.