



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Köttfärsgulasch med zucchini, yoghurt och surdegspavé

Köttfärsgulasch

Gul lök 1 st
 Bakpotatis 1 st
 Zucchini ½ st
 Nötfärs 250 g
 Vitlök 1 klyfta
 Torkad rosmarin 1 tsk
 Spiskummin 1 tsk
 Torkad oregano ½ msk
 Kinesisk soja ½ msk
 Kons. körsbärstomater ½ förp
 🏠 Olivolja
 🏠 Socker ½ tsk
 🏠 Sambal oelek ½ tsk
 🏠 Balsamvinäger ½ msk
 🏠 Tomatpuré 1 msk
 🏠 Vatten 2 dl
 🏠 Köttbuljong 1 tärning
 🏠 Salt
 🏠 Svartpeppar

Tillbehör

Surdegspavé 2 st
 Matyoghurt 1 dl

1. Värm ugnen till 200°C (varmluft) eller 220°C (vanlig).
2. **Tillbehör:** Tillaga surdegspavé enligt anvisning på förpackningen.
3. **Köttfärsgulasch:** Finhacka gul lök. Skala bakpotatis. Tärna zucchini och bakpotatis. Hetta upp lite olivolja i en stekgryta. Fräs lök och nötfärs ca 3 min. Tillsätt zucchini, bakpotatis och pressad vitlök. Fräs ytterligare ca 2 min.
4. Rör ner socker, torkad rosmarin, spiskummin, sambal oelek (efter smak), torkad oregano, balsamvinäger, kinesisk soja, tomatpuré, konserverade körsbärstomater, vatten och smulad köttbuljong. Sjud ca 10 min, tills potatisen är mjuk. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Servera köttfärsgulasch med nygräddat bröd och matyoghurt.