



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Köttfärgulasch med zucchini, yoghurt och surdegspavé

Köttfärgulasch

Gul lök 1 st
 Bakpotatis 1 st
 Zucchini 1 st
 Nötfärs 250 g
 Vitlök 2 klyftor
 ● Socker ½ tsk
 Rosmarin/timjan mix ½ förp
 Spiskummin 1 tsk
 Chili flakes ½ tsk
 Torkad oregano ½ msk
 ● Balsamvinäger ½ msk
 Kinesisk soja ½ msk
 Tomatpuré ½ förp
 Kons. körsbärstomater 1 förp
 ● Vatten 1 dl
 Köttbuljong 1 påse

Tillbehör

Surdegspavé 2 st
 Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Balsamvinäger, Olivolja,
 Salt, Socker,
 Svartpeppar, Vatten

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