



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 förp
Tomatpuré 1 förp
Torkad timjan 1 förp
● Salt ½ tsk
Chili flakes 1 krm
Kycklingbuljong ½ påse
Krossade tomater 1 förp
● Vatten 2 dl
● Socker ½ tsk

Till servering

Basmatiris 135 g
Morot 2 st
Matyoghurt 1 dl

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Socker,
Vatten

1. Koka basmatiris enligt anvisning på förpackningen.
2. **Förberedelse:** Skala och skär morötter i stavar. Ställ i glas. Finhacka gul lök. Skär röd paprika i grova bitar.
3. **Gulasch:** 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 chili flakes (kan uteslutas). Fräs ca 3 min.
5. Blanda ner kycklingbuljong, passerade tomater, vatten och socker. Låt sjuda ca 7 min.
6. Servera gulaschgryta med matyoghurt, morotsstavar och basmatiris.