



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Köttfärsgulasch med zucchini, yoghurt och surdegspavé

Köttfärsgulasch

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 förp
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
Oxbuljong 1 förp

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. **Köttfärsgulasch:** 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 oxbuljong. Sjud ca 10 min, tills potatisen är mjuk. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
5. Servera köttfärsgulasch med nygräddat bröd och matyoghurt.