



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Gullash med brød og kartofler

Det skal du bruge

1 stk løg
1 fed hvidløg
1 stk gulerod
1 stk bagekartoffel
½ stk rød peber
300 g hakket oksekød
1 pakke tomatpuré
1½ tsk paprika
½ pose oksebouillon
½ tsk chiliflager
2 stk brød
½ pakke bredbladet persille
1 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1 Grøntsager:** Pil og hak løg og hvidløg. Skræl gulerod og kartoffel og skær i tern 1x1 cm. Skær peberfrugt i tern.
- 2** Varm en gryde op med lidt olie. Steg kødet ved høj varme 1-2 min. og del det imens fra hinanden. Steg videre 2-3 min. og sæt til side på en tallerken.
- 3 Gullash:** Varm gryden op igen med lidt olie. Steg løg og hvidløg i ca. 2 min. Tilsæt tomatpuré og steg videre 1 min. Kom kartofler, gulerødder, peberfrugt, paprika, bouillon, chiliflager (undlad eller reducer mængden, hvis du ikke vil have det så stærkt), kødet og 4 dl vand i. Lad den småkoge i ca. 20 min. til kartoflerne er møre. Smag til med salt og peber.
- 4 Brød:** Varm brødene i en brødrister.
- 5 Servering:** Skyl og hak persillen fint. Top gullashén med persille og creme fraiche og servér med lune brød.

Allergener

Gluten, Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

Energi pr. portion:	3.087 kj / 738 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,9 g
heraf mættede fedtsyrer	10,2 g
Kulhydrat	78,6 g
heraf sukkerarter	15,3 g
Protein	43,0 g
Salt	2,6 g
Kostfibre	8,4 g