

Köttgryta med grönsaker, gulasch



6 port

Ingredienser

- 700,0 gram Nöt högrev fett bortskuret rå
- 3,0 st Lök gul (SLV)
- 4,0 klyfta Vitlök (SLV)
- 100,0 gram Stjälkselleri (SLV)
- 1,0 msk Chilipeppar färsk (SLV)
- 3,0 tsk Paprikapulver
- 6,0 msk Tomatpuré konc. konserv. (SLV)
- 8,0 dl Vatten kranvatten (SLV)
- 2,0 msk Kalvfond
- 1,0 tsk Joderat salt (SLV)
- 0,5 tsk Svartpeppar
- 3,0 st Paprika röd (SLV)
- 2,0 msk Olivolja (SLV)

Tillagningsinstruktioner

1. Skär köttet i ca 3 cm stora tärningar. Grovhacka lök, vitlök, selleri och chilifrukten (behåll kärnorna om du vill ha en extra stark gryta).
2. Hetta upp en stekpanna med olivolja och bryn köttbitarna i omgångar. Lägg dem sedan i en större gryta.
3. Bryn lök, vitlök, selleri och chili. Tillsätt paprikapulver och tomatpuré och stek ett par

minuter till.

4. Tillsätt vatten, fond, salt och peppar och låt småkoka under lock i ca 1 timme.

5. Skär paprikan i bitar och tillsätt till grytan. Fortsätt att koka grytan tills köttet är riktigt mört och gott. Smaka av och servera med exempelvis kokt potatis eller ris.

TIPS

Om du vill kan du reda såsen. Blanda någon tesked maizena med kallt vatten och håll i grytan lite i taget under omrörning.

Näring per 100 g	Näring per portion
70 kcal	282,3 kcal
6,6 g protein	26,3 g protein
3,5 g fett	14,2 g fett
2,9 g kolhydrater	11,8 g kolhydrater

