

Gulasch med nötfärs (Coop Hälsokasse)

🕒 15 min

Energifördelning

417

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	135	33
Kolhydrater	154	37
Protein	127	31

4

Portio...

Ingredienser

Mängd		kcal/portion
500 g	Nötfärs, 10 % fett	186 kcal
0.5 msk	Olivolja	17 kcal
4 st	Gul lök, hackad	40 kcal
4 klyfta	Vitlök, finhackad	5 kcal
10 g	Röd chili, finhackad	-
0.5 dl	Tomatpuré	13 kcal
15 g	Paprikapulver	-
0.5 msk	Kumminfrö	-
1 l	Vatten	-
2 st	Köttbuljongtärning	13 kcal
4 st	Potatis, skalad och tärnad	63 kcal
1 st	Paprika, tärnad	7 kcal
0.5 tsk	Salt	-
1 dl	Matyoghurt	28 kcal
4 st	Husmanknäcke	46 kcal

Instruktioner

1. Hetta upp olja en gryta och stek färsen tills den är brun och smulig.
2. Tillsätt lök, vitlök, chili och tomatpuré. Stek med under omrörning någon minut till.
3. Häll i resten av ingredienserna och låt koka under lock ca 30 min.
4. Servera med en klick yoghurt och ett gott bröd.