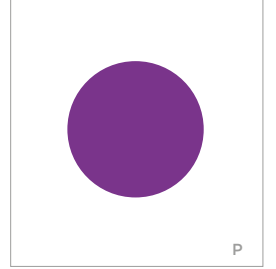




# Goulash-style nötfärs med vitlöksbröd och yoghurt

15-25 minuter



-  Röd Paprika
-  Morot
-  Lök
-  Nötfärs
-  Vitlöksklyfta
-  Baguette
-  Bladpersilja
-  Ay Cajun-Ba
-  Köttbuljong
-  Krossade Tomater
-  Yoghurt

## Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter. Var även noggrann med att tvätta händer och köksredskap direkt efter hantering av rått kött och rå fisk.

## Köksredskap

Kastrull, rivjärn, bakplåt

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten

## Ingredienser

	2 P	4 P
Lök	1 st	1 st
Röd paprika	1 st	2 st
Morot	1 st	2 st
Nötfärs	250 g	500 g
Stenugnsbakad baguette <b>13</b> <b>17</b>	1 st	2 st
Vitlösklyfta	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Olivolja* (steg 3)	2 msk	4 msk
Krossade tomater, vitlök & lök	1 burk	2 burkar
Vatten* (steg 5)	½ dl	1 dl
Köttbuljong	4 g	8 g
Ay Cajun-ba <b>14</b>	4 g	8 g
Salt* (steg 5)	¼ tsk	½ tsk
Yoghurt <b>7</b>	75 g	150 g

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 679 g
Energi	438 kJ/105 kcal	2974 kJ/711 kcal
Fett	5 g	35 g
Varav mättat fett	2 g	11 g
Kolhydrat	9 g	58 g
Varav sockerarter	5 g	37 g
Protein	6 g	38 g
Fiber	1 g	9 g
Salt	0,4 g	3,0 g

## Allergener

**7** Mjök **13** Gluten **14** Sulfiter  
Kan innehålla spår av: **17** Sesam

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



## Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | [hej@hellofresh.se](mailto:hej@hellofresh.se)  
2021-V43



## Förbered grönsaker

Sätt ugnen på 220°C/ 200°C (varmluft).

Grovhacka **lök**.

Tärna **paprika** i 2 cm stora bitar.

Riv **morot** (oskalad) grovt.



## Stek kött & grönsaker

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor kastrull på medelhög värme. Stek **lök**, **morot**, **paprika** och **nötfärs** under omrörning i 4-5 min, eller tills brynt.

**VIKTIGT:** Köttet är färdiglagat när det är genomstekt och utan inslag av rosa.



## Förbered vitlöksbröd

Dela **bröd** på längden.

Finhacka eller pressa **vitlök**.

Blanda **persilja** (spara lite till garnering), **vitlök**, **olivolja\*** [2 msk | 4 msk] och en nypa **salt\*** i en liten skål.



## Baka vitlöksbröd

Placera **bröd** på en plåt med bakplåtspapper och ringla över **vitlöksolja**. Baka i 6-8 min eller tills gyllene och krispigt.



## Koka sås

Sänk till medelvärme. Tillsätt **krossade tomater**, **vatten\*** [½ dl | 1 dl], **köttbuljong**, **Ay Cajun-ba**, **salt\*** [¼ tsk | ½ tsk] och en nypa **peppar\*** i stekpannan, och sjud i 4-5 min.



## Servera

Lägg upp **gulasch** i skålar. Toppa med en klick **yoghurt** och resterande **persilja**. Servera **grytan** med **vitlöksbröd**.

## Smaklig måltid!