



Gullasch med linser

Vi serverer gullasch med linser sammen med bagt kartoffelmos med persillerødder som aftensmåltid

6 personer

Ingredienser

400 g oksekød i tern
80 g beluga linser, rå
130 g løg, rå
250 g gulerod
1,5 spsk rapsolie
1 spsk paprika
5,5 dl vand
120 g tomatpure, koncentreret
100 g madlavningsfløde, 4%
4 stk laurbærblade
10 g oksebouillon (1 terning)

Jævning










2 spsk majsstivelse, Maizena
0,75 dl vand

Fremgangsmåde

Skær løg i både og gulerødder i skiver
Brun løg og kød af i olie, i en gryde
Tilsæt gulerødder, røde linser, vand, paprika, salt
Lad det koge ved svag varme i 1-1/2 - 2 timer
Tilsæt tomatpure og madlavningsfløde
Jævn retten med jævning af maizena og vand
Lad retten koge i 5 minutter under omrøring inden servering

Tip!

Anvend gerne kogevand fra kartofler og grøntsager. Gullasch er fryseegnet.

Næringsindhold	Total	Pr. 100 g	Pr. person (294 g)
Energi	5482 kJ	311 kJ	914 kJ
Energifordeling i procent			
Fedt	40,3 g	2,29 g	6,71 g
Mættede fedtsyrer	 9,09 g	0,52 g	1,51 g
Monoumættede fedtsyrer	 16,8 g	0,95 g	2,8 g
Polyumættede fedtsyrer	 7,77 g	0,44 g	1,3 g
Kulhydrat, tilgængelig	98,6 g	5,6 g	16,4 g
Sukkerarter	 25,7 g	1,46 g	4,28 g
Kostfibre	33,3 g	1,89 g	5,54 g
Protein	121 g	6,85 g	20,1 g
Salt, NaCl	 5,92 g	0,34 g	0,99 g
Alkohol	 0 g	0 g	0 g