

Gullash (Gustav)

Ingredienser

- 400 g magert oksekød
- 2 peberfrugter eller gulerødder
- 1 dl light kokosmælk
- 1 ds flåede tomater
- 2 spsk tomatpure
- 2 fed hvidløg
- 2 løg
- 1 spsk olie
- 3 tsk salt
- 2 tsk peber
- 2 tsk karry
- 2 tsk paprika
- 2 tsk timian
- 2 store søde kartofler



Fremgangsmåde

- Kog de søde kartofler til de er møre.
- Tilføj olie på panden.
- Steg løg og hvidløg på panden.
- Tilføj krydderierne og varm det godt igennem.
- Tilføj kødet og brun det inden der tilføjes yderligere ingredienser.
- Tilføj kokosmælk og rør rundt.
- Tilføj flåede tomater og tomatpure.
- Kog i 25 minutter.
- Tilføj peberfrugter/gulerødder og kog yderligere 5 minutter.
- Fjern vandet fra søde kartoflerne og mos dem godt.
- Tilføj salt efter behov.