

Gullasch og rødder

4 personer

Ingredienser:

4 dl perlebyg
2 løg
2 fed hvidløg
3-4 gulerødder
2-4 persillerødder
500 g oksekød i tern
2 spsk olie
½ dl soltørret tomatpuré
½ liter kalvebouillon
4 timiankviste
2 kviste rosmarin
Salt, peber



Tilberednings tid ca. 35 min.

1. Kog perlebyg i letsaltet vand i 20 min. for svag varme.
2. Pil og hak løg og hvidløg. Skræl gulerødder og persillerod og skær dem i mindre stykker - se foto.
3. Brun kødet i olie. Tilsæt løg og hvidløg og brun endnu et par minutter.
4. Kom tomatpure, gulerod, persillerod, kalvebouillon samt timian og rosmarin ved og lad det hele kog 15 min. for svag varme.
5. Smag til med salt og peber og server med perlebyg.

Næringsindhold pr. person:

Energi: 2855KJ (680 Kcal)

	Energy (KJ)	Energy (kcal)	Energi (%)
Protein	742	177	26
Kulhydrat	1456	347	51
Fedt	657	156	23