

Gulasch

2 portioner  Glutenfri

Värmande paprikagryta. Originallet ska koka riktigt länge, men den här snabba varianten gör ingen besviken.

Hemma: Finhacka alla grönsaker och lägg i en gryta tillsammans med resten av ingredienserna, utom sojafärsen. Koka upp och låt sjuda tills grönsakerna är mjuka, omkring 20 minuter. Se till att röra mycket så att det inte bränner fast. Ta av från värmen och rör ner färsen.

Grytan behöver inte svalna innan du börjar torka. Torka på 60-70 °C. Genom att röra ner den torra färsen före torkningen suger färsen upp en del av tomatsåsen och gör att grytan klumpar sig mindre.

För att korta ner koktiden på hajken kan du köra den torkade grytan en kort stund i en mixer innan du packar den.

I naturen: Rör ner pulvret i vatten och koka upp. Rör ner oljan när grönsakerna är mjuka. Servera som den är, med nakedli (se separat recept), en bit bröd eller till pasta eller bulgur.

Att torka:

2 dl sojafärs
1 gul lök
3 klyftor vitlök
1 palsternacka
1 morot
2 potatisar
2 paprikor
2 msk tomatpuré
1 tsj sojasås
400 g krossade tomater
½ dl vatten
1 msk paprikapulver
1 tsj mald kummin
1 msk buljongpulver
2 krm chilipulver
1 krm salt
1 krm svartpeppar

Ta med:

2 msk olja
Ca 8 dl vattenn

Torrvik: 280 g
Energi: ca 1100 kcal

