



1 portion

270 g gullasch
210 g mos
1 spsk cremefraiche 9%
Et drys hakket persille
1 fuldkornsbolle

Ungarsk gullasch

Serveres med mos og fuldkornsbolle
10 portioner

Gullasch

800 g kalv/okse bov, i 2x2 cm tern
0,9 l vand til kogning
600 g hakkede tomater
230 g knoldselleri
3-4 gulerødder (330 g)
1 stort løg (160 g)
1 stor persillerod (130 g)
1 stor pastinak (130 g)
60 g tomatpure
2 fed hvidløg

Tips!

Retten kan serveres uden salat, da den indeholder mange grøntsager

1 spsk paprika
1½ tsk spidskommen
1 tsk kommen
1 terning oksebouillon
3 tsk salt
Peber
2 dl cremefraiche 9%

- Kødternene lægges i en gryde med koldt vand. Kødet skal være dækket af vand. Kødet småkoger i ca. 50 min. under låg. Urenheder og skum, der kommer til syne, fjernes med en hulske
- Løg, knoldselleri, gulerødder, pastinak og persillerod ordnes og skæres i tern på 2x2 cm og tilsættes retten, når kødet har kogt ca. 50 minutter og er ved at være mørt. Grøntsagerne koges med ca. 5-10 min.
- Tomater, tomatpuré, hvidløg, paprika, spidskommen, kommen og bouillon tilsættes og retten koges i ca. 30 minutter eller til kødet er helt mørt. *Grøntsagerne skal have en anelse bid*
- Smag til med salt og peber og yderligere spidskommen, kommen. Man skal tydeligt kunne smage kommen
- Retten serveres med en spsk cremefraiche

Kartoffelmos med selleri

Tilbehør til 10 portioner

2 kg bagekartofler
530 g knoldselleri
4 ½dl minimælk
30 g smør
30 g olivenolie
2 spsk salt
1½ tsk peber

Pynt: 1 dl hakket persille

- Skræl kartofler og selleri. Skær dem i grove tern og kog dem i vand UDEN salt til de er møre – ca. 20-30 min.
- Hæld kogevandet fra og mos/rør kartofler og selleri i en røremaskine med smør, olie, mælk, salt og peber
- Pynt med et drys hakket persille inden servering

Pakkevejledning

- Dagens ret sælges i ”Jump to go box”, de varme i den store
- box og tilbehøret ved siden af i den lille box
- I cafeen anrettes på tallerken

Ernæring

Pr. portion:
Energi 2625KJ
Fedt 21g
Kulhydrat 80g
Protein 30g
Grønt 220g