



Anmeldelser

4,5/5



Din anmeldelse



Gullaschsuppe

Til 4 personer

Det skal du bruge

- 1 stort løg (130 g)
- 1 rød peberfrugt (125 g)
- 1 gul peberfrugt (125 g)
- 400 g kartofler
- 1 spsk. flydende fedtstof
- 500 g hakket oksekød
- 1 ds. flåede, hakkede tomater
- 2 spsk. eddike
- 1 spsk. sød paprika
- 1 tsk. merian eller oregano
- 2 tsk. salt



Peber
1,5 l vand

- 1 tsk. hel kommen
- Plus en tepose

Jævning

- 3/4 dl vand
- 3 spsk. hvedemel

Sådan gør du

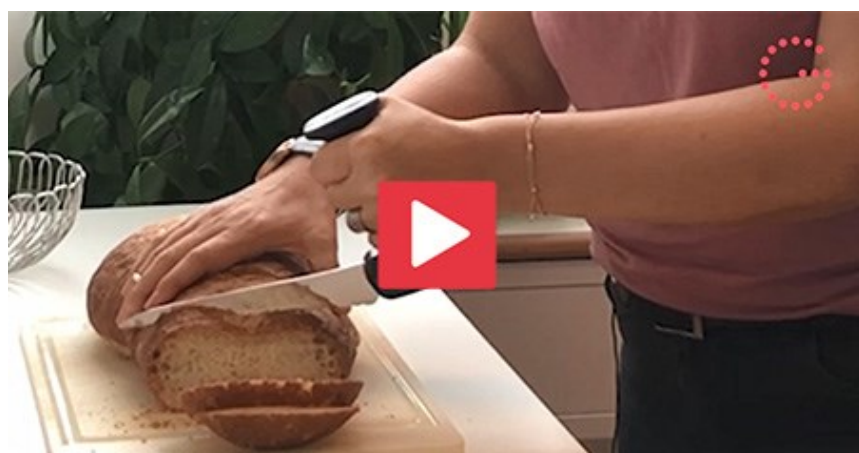
1. Rengør grøntsagerne. Skær løg, peberfrugter og kartofler i mundrette tern og sæt dem til side, mens kødet brunes.
2. Svits oksekødet i en stor gryde, til kødet er findelt. Tilsæt løg, peberfrugter, kartofler, flåede tomater, eddike, sød paprika, merian/oregano, salt, peber og vand. Læg den hele kommen i teposen, luk posen og sænk den ned i suppen, så den kan give smag. Lad suppen koge ved svag varme i 20 minutter. Tag posen med kommen op og kassér den.
3. Ryst en meljævning og hæld den i suppen under omrøring. Lad suppen koge endnu fem minutter. Smag til med salt og peber. Server med groft brød.

Bliv klog på antiinflammatorisk kost og antiinflammatorisk livsstil

Senest opdateret 28.06.2023



Kost til din diagnose – sådan skal du spise



Smarte tips til nem madlavning



Find flere sunde madopskrifter

Hvad synes du om opskriften?

Vi vil gerne høre, hvad du synes om opskriften. Skriv en kommentar – og måske har du et godt tip til andre, der vil prøve den? Bemærk, at din kommentar ikke besvares af Gigtforeningen.

Skriv kommentar

Navn Navn skal udfyldes

E-mail

Din kommentar Din kommentar skal udfyldes

Jeg godkender hermed **Særlige betingelser - kommentarmulighed på opskrifter**

Hak ved brugerbetingelser skal udfyldes

Send

Kommentarer