

Barbaras gulasjsuppe

Oppskriften gir 4 porsjoner. Serveres med brød.

Ingredienser:

- 600 g kjøtt i biter (elg, svin eller okse)
- 250 g sjampinjong i skiver
- 1 stk løk (stor) i biter
- 1 stk hakket hvitløk
- ½ stk hakket chilli med frø
- 100 g sylteagurk og litt av laken
- 1 ts pepper
- ½ ts salt
- 1,5 ss paprikapulver
- 1 ss oregano

Fremgangsmåte:

- Varm opp en gryte med litt olje og surr kjøtt, grønnsakene og krydderet til det har fått en fin gyllen farge.
- Fyll opp med vann til det dekker kjøtt, og kok på svak varme til kjøttet er mørt.
- Tilsett så ½ flaske ketchup, 1 teskje tabasco og 4 stk paprika strimlet rå.
- Jevn suppen tilslutt med mel eller maizenna som er blandet ut i vann.

Næringsberegning 1 porsjon:

Ingrediens	Mengde	Vekt	kJ	kcal	Fett	Karbohydrater	Fiber	Protein	Matvaretabellen
Oregano, tørket	0,5 teskje(er)	0,5 g	5 kJ	1 kcal	0 g	0,1 g	0,2 g	0 g	ja
Paprikapulver	1 gram	1 g	13 kJ	3 kcal	0,1 g	0,2 g	0,3 g	0,1 g	ja
Agurker, syltede	25 gram	25 g	39 kJ	9 kcal	0,2 g	1,5 g	0,5 g	0,2 g	ja
Chili, rød, rå	1 gram	1 g	1 kJ	0 kcal	0 g	0,1 g	0 g	0 g	ja
Hvitløk, rå	0,25 stk	11,25 g	51 kJ	12 kcal	0,1 g	1,8 g	0,2 g	0,9 g	ja
Løk, gul/rød, norsk, rå	0,25 stk	40 g	54 kJ	13 kcal	0 g	2,3 g	0,8 g	0,4 g	ja
Sjampinjong, norsk, rå	65 gram	65 g	60 kJ	14 kcal	0,2 g	0,2 g	1,2 g	2,3 g	ja
Svin, flatbiff, rå	150 gram	150 g	656 kJ	155 kcal	2,6 g	0 g	0 g	33 g	ja
Total		293,75 g	879 kJ	208 kcal	3,2 g	6,2 g	3,2 g	37 g	