

Gulaschsoppa med köttfärs

GULASCHSOPPA	
För 4-6 personer	
500 gram	nötfärs
2 st	gul lök
1 st	röd paprika
2 st	morot
500 gram	krossade tomater
5 dl	ren (hemmagjord) köttbuljong
5 dl	vatten
1 msk	tomatpuré
1 st	vitlösklyfta
1 tsk	kummin
2 tsk	paprikapulver
2 tsk	chili
2 tsk	spiskummin
0,5 dl	persilja
Efter tycke & smak	havssalt/himalayasalt
Efter tycke & smak	grovmalen svartpeppar

Gulaschsoppan går enkelt att tillaga i en Crock-Pot. Bryn då färs lätt innan den placeras i grytan, övriga ingredienser för

HUSGERÅD

Kastrull
Skalkniv
Rivjärn
Måttats

Gulaschsoppa med köttfärs

Gulaschsoppa

Så här gör du

- Bryn nötfärsen i t.ex. [ghee \[shoppingcarticon\]](#) eller [kokosolja \[shoppingcarticon\]](#) i en stor kastrull
- Skala och hacka löken och tillsätt denna med nötfärsen
- Rensa och dela paprikan i mindre bitar, tillsätt även denna
- Skala och gro riv morötterna, tillsätt och stek samman några minuter
- Tillsätt de krossade tomaterna, [köttbuljongen \(länk till recept här\)](#) och vattnet
- Rör ihop och tillsätt kryddorna, tomatpurén samt pressa ner vitlöksklyftan
- Smaka av med havssalt och peppar
- Låt koka samman några minuter
- Tillsätt persiljan och servera

[Gulaschsoppa 1](#) Gulaschsoppa 1 är unknown

[Gulaschsoppa 2](#) Gulaschsoppa 2 är unknown

Toppa soppan med lite extra persilja och ät den sedan tillsammans med ett härligt [paleobröd](#).

Du kan även tillaga din Gulaschsoppa i en [Crock-Pot \[shoppingcarticon\]](#), väldigt lätt och bekvämt.

Paleo så gott och så enkelt!

Jenny & Magnus

PS: vissa av ingredienserna är länkade till webbutiken [Bodystore.se \[shoppingcarticon\]](#)