

## Gulaschgryta med potatis, morötter, spiskummin och paprika



### Ingredienser

4 port.

500 g grytbitar eller Högrek i bit

1 gul lök, hackad

2 msk flytande matfett

1 msk paprikapulver

2 tsk salt

1 tsk spiskummin

2 krm chilipeppar

ca 8 dl vatten

1 kg potatis, i klyftor

2 morötter

2 röda strimlade paprikor

---

Fräs löken i matfett i en gryta och strö över paprikapulver.

Bryn köttet i stekpanna och lägg över i grytan. Tillsätt alla kryddor och hälften av vattnet. Koka upp, sänk värmen och sjud under lock ca 40 minuter.

Tillsätt potatis och morötter. Häll i resten av vattnet, koka upp och sjud grytan tills potatisen är mjuk. Tillsätt paprika och låt allt bli varmt. Späd med mer vatten om det behövs och tillsätt eventuellt mer kryddor.

---

En portion ger 420 kcal (1,8 MJ) och 11 g fett.

---