

Barentsgulasj

Tilberedningstid: ca 30 min

Koketid: 1 1/2 - 2 timer

Egner seg godt til å fryses

1,5 kg selbiff
6 løk
5 ss olje eller margarin
1 pose gulrøtter
1 fedd hvitløk
2 grønne paprika
Salt og sort pepper
6 ts paprikapulver
2 knivsodd kajenne- eller spansk pepper
3 bokser flådde tomater
3/4 Liter lys buljong
2 glass tomatpuré
3 ss maisennamel
3 dl fløte eller rømme

Skjær kjøttet i terninger. Rens løken og skjær den i tynne skiver. Rens gulrøttene og skjær dem i tynne skiver. Fjern kjernehuset i paprikaen og skjær den også i skiver (strimler).

Varm olje eller smør i en gryte og brun først løkringene og så kjøttet. Tilsett gulrøtter, knust hvitløk, paprika og krydder. Rør godt og skru ned til svak varme. Tilsett buljong, de hermetiske tomatene og tomatpuréen.

La gryten småsurre under lokk til kjøttet er mørt. Jevn sjen med maisennamel utrørt i litt vann. Tilsett fløte eller rømme og smak eventuelt til med mer krydder.

Serveres med løskokt ris, luftig potetpuré eller brød og en salatbolle.

Laget første gang 25/4 -98

Torbjørn Borge