

Gulassi naudanlihasta, possusta ja kanasta

kokonaisaika **65 min** 15 min esivalmistelut 50 min valmistus

Ravintosisältö (per annos):

2.175 kJ / 520 kcal

Rasva: **33 g** Proteiini: **45 g**

Hiilihydraatit: **10 g**

AINEKSET

2 annosta

150 g	naudan niskaa kuutioina (2 x 2 cm)
150 g	porsaan lapaa kuutioina (2 x 2 cm)
150 g	kanan reisipalaa ilman luuta kuutioina (2 x 2 cm)
1	sipuli kuutioina
2	valkosipulinkynttä silputtuna
1	punainen paprika kuutioituna
4 rkl	oliiviöljyä paistamiseen
2 rkl	tomaattisosetta
700 ml	liha- tai kasvislientä
1 tl	paprikajauhetta
0,5 tl	kokonaista kuminaa
80 ml	<u>Kikkoman Teriyaki - marinadi</u>
50 g	fetajuustoa murustettuna
80 g	mustia oliiveja siivuina
1	sitruuna lohkoina
10 g	tuoretta persiljaa silputtuna (koristeluun)

VALMISTUS

Vaihe 1

1 sipuli kuutioina - **2** valkosipulinkynttä silputtuna - **1** punainen paprika kuutioituna - **150 g** naudan niskaa kuutioina (2 x 2 cm) - **150 g** porsaan lapaa kuutioina (2 x 2 cm) - **150 g** kanan reisipalaa ilman luuta kuutioina (2 x 2 cm) - **4 rkl** oliiviöljyä paistamiseen
Kuumenna oliiviöljy isossa padassa tulella. Lisää kuutioitu sipuli ja kuullota läpikuultavaksi. Sekoita sipulin joukkoon silputtu valkosipuli sekä kuutioitu paprika ja paista, kunnes ne pehmenevät. Lisää kuutioitu naudan niska, porsaan lapa sekä kanan reisipalat pataan ja ruskista liha joka puolelta.

Vaihe 2

2 rkl tomaattisosetta - **1 tl** paprikajauhetta - **0,5 tl** kokonaista kuminaa - **700 ml** liha- tai kasvislientä - **80 ml** Kikkoman Teriyaki - marinadi - **50 g** fetajuustoa murustettuna - **80 g** mustia oliiveja siivuina - **1** sitruuna lohkoina - **10 g** tuoretta persiljaa silputtuna (koristeluun)
Lisää pataan tomaattisose, paprikajauhe sekä kumina ja jatka kypsentämistä minuutin ajan. Kaada sekaan liha- tai kasvisliemi ja anna kiehua hiljaa 35–40 minuuttia, tai kunnes liha on kypsää. Mausta keitto Kikkomanin teriyaki-marinadilla. Koristele gulassi murustetulla fetalla, viipaloiduilla oliiveilla, sitruunan lohkoilla sekä silputulla persiljalla ja tarjoile kuumana.