

# Gulaschsoppa med nötkött, fläsk och kyckling

Total tid **65 Min.** 15 Min. Tid för förberedelse **50 Min.** Tillagningstid

Näringsinnehåll (per portion):  
**2.175 kJ / 520 kcal**

Fett: **33 g** Protein: **45 g**  
Kolhydrater: **10 g**

## INGREDIENSER

2 Portioner

<b>150 g</b>	nöthals, i tärningar (2 x 2 cm)
<b>150 g</b>	fläskbrog i tärningar (2 x 2 cm)
<b>150 g</b>	kycklinglår utan ben, i tärningar (2 x 2 cm)
<b>1</b>	lök, tärnad
<b>2</b>	vitlösklyftor, hackade
<b>1</b>	röd paprika, tärnad
<b>4 msk</b>	olivolja för matlagning
<b>2 msk</b>	tomatpuré
<b>700 ml</b>	kött- eller grönsaksbuljong
<b>1 tsk</b>	paprikapulver
<b>0,5 tsk</b>	spiskumminfrön
<b>80 ml</b>	<u>Kikkoman Teriyaki marinad</u>
<b>50 g</b>	fetaost, smulad
<b>80 g</b>	svarta oliver, skivade
<b>1</b>	citron, i klyftor
<b>10 g</b>	färsk persilja, hackad (för garnering)

## FÖRBEREDELSE

### Steg 1

**1** lök, tärnad - **2** vitlösklyftor, hackade - **1** röd paprika, tärnad - **150 g** nöthals, i tärningar (2 x 2 cm) - **150 g** fläskbrog i tärningar (2 x 2 cm) - **150 g** kycklinglår utan ben, i tärningar (2 x 2 cm) - **4 msk** olivolja för matlagning  
Hetta upp olivoljan i en stor gryta över direkt låga. Tillsätt den hackade löken och fräs tills den är genomskinlig. Rör ner hackad vitlök och tärnad paprika och koka tills de mjuknat. Lägg till den tärnade nöthalsen, fläskbrog och kycklinglåret i grytan och bryn köttet på alla sidor.

### Steg 2

**2 msk** tomatpuré - **1 tsk** paprikapulver - **0,5 tsk** spiskumminfrön - **700 ml** kött- eller grönsaksbuljong - **80 ml** Kikkoman Teriyaki marinad - **50 g** fetaost, smulad - **80 g** svarta oliver, skivade - **1** citron, i klyftor - **10 g** färsk persilja, hackad (för garnering)  
Rör ner tomatpuré, paprika och spiskummin och koka ytterligare en minut. Häll i kött- eller grönsaksbuljongen och låt sjuda upp. Koka i 35-40 minuter, eller tills köttet är mört. Smaksätt soppan med Kikkoman Teriyaki marinad. Servera gulaschsoppan varm, garnerad med smulad fetaost, skivade oliver, citronklyftor och hackad persilja.