

## ΓΚΟΥΛΑΣ

### ΥΛΙΚΑ

200γρ.μοσχαρισιο κρέας  
βρασμένο και κομμένο  
1 κρεμμύδι ολόκληρο  
αλάτι, πιπέρι  
2 καρότα  
2 κ.σ. λάδι  
1 κ. γλ. πάπρικα  
1 πιπεριά ψιλοκομμένη  
1 ποτ. ντοματοχυμος  
60γρ.ρυζι  
60γρ.αρακας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια κατσαρόλα βάζετε όλα τα υλικά εκτός το ρύζι και τον αρακά.  
Τα βράζετε μέχρι να γίνουν.  
Το ρύζι και τον αρακά τα βράζετε με κνορ.  
Σε ένα πιάτο βάζετε πρώτα το αρακά με το ρύζι και προσθέτετε από πάνω το κρέας