

Jedno danie na kilka sposobów – gulasz wołowy

Gulasz smakuje wyśmienicie z ziemniaczanym purée. Trzeba go długo gotować na wolnym ogniu, więc lepiej od razu przygotować więcej i część zamrozić.

Gulasz wołowy

8 porcji

Przygotowanie 20 minut

Gotowanie 2 i 1/2 godziny

2 łyżki oleju roślinnego

1,5 kg wołowiny na gulasz, pokrojonej w kostkę wielkości 3 cm

1 duża cebula, posiekana

2 łyżki mąki

1 i 1/2 szklanki wywaru z wołowiny

400 g krojonych pomidorów z puszki

2 marchewki, przekrojone na pół i pokrojone w plasterki

1) Rozgrzać połowę oleju w garnku z grubym dnem na dużym ogniu. Zrumienić wołowinę w czterech partiach, często mieszając. Na początku mięso przywiera do garnka, dlatego należy dodawać oleju pomiędzy smaženiem kolejnych partii.

2) Zmniejszyć ogień na średni i rozgrzać resztę oleju. Smażyć cebulę 5 minut, aż będzie miękka i lekko przyrumieniona. Posypać mąką i zasmażać, mieszając, 30 sekund. Włączyć stopniowo wywar, skrobiąc dno patelni, aby nie powstawały grudki.

3) Dodać pomidory oraz wołowinę i wymieszać. Zagotować pod przykryciem, zmniejszyć znacznie ogień, aby gulasz ledwie się gotował. Dusić pod przykryciem godzinę, mieszając.

4) Wrzucić marchewkę i dusić pod przykryciem 45 minut, od czasu do czasu mieszając. Odkryć i dusić jeszcze 10 minut, aż gulasz zgęstnieje i lekko odparuje – należy trochę zwiększyć ogień, aby gulasz nie przestał się gotować. Doprawić solą i

świeżo zmielonym czarnym pieprzem.

5) Przed zamrożeniem ostudzić całkowicie, nałożyć do szczelnych pojemników lub zapinanych torebek, dzieląc na porcje. Przechowywać w zamrażalniku do 3 miesięcy. Rozmrażać w kuchence mikrofalowej lub pozostawić na noc w lodówce.

Gulasz wołowy na różne sposoby

Gulasz w cieście

Rozgrzać piekarnik do temperatury 200°C i natłuścić dwie żaroodporne kokilki o pojemności 250 ml. Rozmrozić płat ciasta kruchego i pokroić na kwadraty. Wyłożyć każdą kokilkę jednym kwadratem i napełnić gulaszem wołowym o temperaturze pokojowej. Przykryć drugim kwadratem ciasta, wyrównać brzegi i docisnąć, aby się skleiły. Posmarować roztrzepanym jajkiem. Piec 25 minut, aż ciasto lekko się przyrumieni.

Gulasz curry

Rozgrzać łyżeczkę oleju na głębokiej patelni na niewielkim ogniu. Wrzucić 2 wyciśnięte ząbki czosnku, dodać 3 łyżeczki curry i mieszać minutę. Dodać gulasz wołowy, 80 g młodego szpinaku oraz 1/3 szklanki mleka kokosowego i wymieszać. Zagotować na średnim ogniu, zmniejszyć ogień i dusić powoli 2 minuty. Posypać posiekaną kolendrą i podawać z ryżem ugotowanym na parze.

Tadżin z kuskusem

Rozgrzać łyżeczkę oliwy z oliwek na głębokiej patelni na niewielkim ogniu. Wrzucić 2 wyciśnięte ząbki czosnku oraz 1 i 1/2 łyżeczki drobno startego świeżego imbiru i dodać 1 i 1/2 łyżeczki przyprawy marokańskiej. Smażyć, mieszając, minutę. Dodać gulasz wołowy i 1/3 szklanki posiekanych daktyli. Zagotować na średnim ogniu, zmniejszyć ogień i gotować powoli 2 minuty. Posypać posiekaną natką pietruszki i podawać z kuskusem.

Ragoût z makaronem

Rozgrzać łyżeczkę oleju na głębokiej patelni na niewielkim

ogniu. Wrzucić wyciśnięty ząbek czosnku i dodać 2 łyżki koncentratu pomidorowego. Smażyć, mieszając, minutę. Dodać gulasz wołowy i łyżeczkę suszonych włoskich ziół. Zagotować na średnim ogniu i gotować 2 minuty. Podawać na krótkim makaronie (penne, fusilli) z tartym parmezanem.

Strogonow z makaronem

Rozgrzać 2 łyżeczki oliwy na głębokiej patelni na niewielkim ogniu. Wrzucić 100 g pokrojonych w plasterki pieczarek i wyciśnięty ząbek czosnku, wsypać łyżeczkę papryki w proszku. Smażyć, mieszając, 2 minuty. Dodać gulasz wołowy i gotować powoli 2 minuty. Dodać, mieszając, 1/3 szklanki śmietany 18% i chwilę podgrzewać. Posypać posiekaną natką pietruszki i podawać z tagliatelle lub innym szerokim makaronem.

Sekrety duszenia

Niedrogie kawałki mięsa, takie jak karkówka i pręga, doskonale nadają się do duszenia, ponieważ są miękkie i bardzo smaczne, kiedy się rozpadną.

W czasie zrumieniania ogień powinien być duży, a mięso należy wkładać małymi partiami, aby temperatura patelni pozostawała wysoka i mięso ładnie się przyrumieniło.

Mąka zagęszcza sos. Trzeba ją trochę zasmażyć przed dodaniem wywaru, aby nie miała mącznego posmaku.

Podczas długiej fazy duszenia ogień powinien być bardzo mały, aby mięso nie zrobiło się twarde, a garnek przykryty, aby soki nie odparowały.