

# 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. Wlać 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.