

# Gułasz z baraniny

Gułasz jest tradycyjnym daniem węgierskim. Jest to sycąca zupa, która może być traktowana jak pełnowartościowy posiłek.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

## LICZBA PORCJI:

4

---

## SKŁADNIKI:

1 kg łopatki baraniej  
4–5 plasterków wędzonego boczku  
(ok. 100 g)  
2–3 ząbki czosnku  
1–2 łyżeczki mielonego kminku  
3 cebule  
1 zielona papryka bananowa  
1 pomidor  
1 łyżka papryki w proszku  
1 listek laurowy  
2–3 gałązki majeranku  
4–6 ziemniaków (ok. 800 g)

**Na rosół**

1 kość z łopatki baraniej  
2 marchewki  
1 pietruszka  
1/4 selera  
1 cebula  
1 listek laurowy  
sól

### **Z czym podawać**

1 mały pęczek szczypiorku  
liście selera

### **PRZYGOTOWANIE:**

1) Oddzielić mięso od kości. Włożyć kość do garnka z zimną wodą i zacząć gotować wywar.

2) Umyć, obrać i pokroić w kostkę marchewki, pietruszkę, selera i cebulę. Kiedy woda z kością zacznie wrzeć, dodać warzywa i zmniejszyć ogień.

3) Pokroić mięso na 2-cm kostkę. Pokroić boczek i posiekać czosnek, cebulę, paprykę i pomidora. Wrzucić boczek do kociołka. Przesmażyć czosnek i cebulę na tłuszczu z boczku. Oprószyć je mieloną papryką i kminkiem. Zmniejszyć ogień, dodać mięso i dusić godzinę we własnym sosie.

4) Obrać, umyć i pokroić w kostkę ziemniaki.

5) Kiedy mięso zmięknie, dodać sól, 1–2 listki laurowe i majeranek. Dodać ziemniaki pokrojone w kostkę i gotować na małym ogniu.

6) Przez ten czas rosół powinien się już ugotować. Dodać do gulaszu tyle wywaru, żeby powstała gęsta zupa.

7) Posiekać drobno szczypiorek i liście selera. Rozlać gulasz do głębokich talerzy, posypać szczypiorkiem i liśćmi selera i podawać natychmiast z chrupiącym chlebem.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 696 kcal, 31 g białka, 51 g tłuszczów, 26 g węglowodanów

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*