Gulasz z baraniny

Gulasz 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