

Gułasz z piwem

Gęsta potrawa o małej zawartości tłuszczów nasyconych i dużej ilości błonnika.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

105 minut

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

500 g cielęciny na gułasz, pokrojonej w kostkę o boku 2–3 cm
3/4 łyżeczki soli
mielony czarny pieprz, do smaku
2 łyżki oleju roślinnego
2 duże pieczarki, bez nóżek, pokrojone w plasterki
8 dużych szalotek (lub 1 cebula), drobno posiekanych
2 łyżki mąki
375 ml ciemnego piwa, na przykład Guinnessa
1 łyżka białego octu winnego
1/2 łyżeczki suszonego tymianku
500 g marchewki, pokrojonej na kawałki grubości 5 cm.

PRZYGOTOWANIE:

1) Posypać mięso 1/4 łyżeczki soli i pieprzem. Rozgrzać olej w dużym żaroodpornym garnku, na dużym ogniu. Smażyć mięso partiami, po 4 minuty. Przełożyć na talerz.

2) Wrzucić do garnka pieczarki i szalotkę, smażyć 5 minut na małym ogniu. Wsypać mąkę, wymieszać. Dodać cielęcinę, piwo, ocet, tymianek, resztę soli i marchewkę. Gotować gulasz godzinę i 15 minut pod przykryciem, aż mięso będzie bardzo miękkie.

3) Przełożyć cielęcinę, marchewkę i pieczarki na półmisek. Podgrzewać sos, aż zmniejszy objętość. Polać nim mięso i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 PORCJA ZAWIERA: 300 kcal, 29 g białka, 10 g tłuszczów, 2 g tłuszczów nasyconych, 22 g węglowodanów, 4 g błonnika, 1,2 g soli