Węgierski gulasz

Nasza wersja gulaszu węgierskiego jest idealna dla miłośników mięsa, ponieważ nie dodaliśmy do niego papryki (jak w tradycyjnym gulaszu węgierskim), ale mamy za to 2 rodzaje mięsa – wieprzowe i wołowe.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

110 minut (w tym 90 minut gotowanie)

LICZBA PORCJI:

6

SKŁADNIKI:

450 g wołowiny, pokrojonej w kostkę
450 g wieprzowiny, pokrojonej w kostkę
2 duże cebule, pokrojone w cienkie plasterki
2 łyżki oleju
2 szklanki wody
2 łyżki papryki w proszku
1/2 łyżeczki soli
1/2 łyżeczki suszonego majeranku
1 łyżka mąki
250 ml kwaśnej śmietany
gorący, ugotowany makaron, do podania

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w rondlu, obrumienić wołowinę, wieprzowinę i cebulę. Dodać wodę, paprykę, sól i majeranek. Dusić około 90 minut.

2) Rozrobić mąkę ze śmietaną, wlać do rondla, wymieszać. Gotować, mieszając, 1–2 minuty, aż sos zgęstnieje. Polać gulaszem makaron i podawać.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 szklanka gulaszu (bez makaronu) zawiera 273 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 7 g NKT), 89 mg cholesterolu, 212 mg sodu, 6 g węglowodanów, 1 g błonnika, 24 g białka

Źródło zdjęcia: Shutterstock