Zupa gulaszowa

To pyszne sycące danie przyrządzamy z wołowiny, warzyw i klusek oraz trzech zasadniczych składników, bez których nie ma mowy o prawdziwym gulaszu – papryki, cebuli i kminku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Średnie

CZAS PRZYGOTOWANIA:

120 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

1 i 1/2 łyżki oleju słonecznikowego
2 duże cebule, pokrojone w plasterki
2 ząbki czosnku, drobno posiekane
500 g chudej karkówki wołowej pokrojonej w kostkę
2 duże marchewki, pokrojone w kostkę
1 łyżka papryki w proszku
1/4 łyżeczki kminku
400 g pokrojonych pomidorów z puszki
750 ml wywaru wołowego
170 g białej kapusty, drobno poszatkowanej
sól i pieprz

Kluski pietruszkowo-cebulowe

1 łyżka oleju słonecznikowego
1 cebula, drobno posiekana
1 jajko
3 łyżki chudego mleka
3 łyżki natki pietruszki, posiekanej
120 g bułki tartej

PRZYGOTOWANIE:

1) Rozgrzać olej w dużym rondlu, wrzucić cebulę oraz czosnek i smażyć na niewielkim ogniu 10 minut, często mieszając, aż cebula zacznie się rumienić.

2) Wrzucić mięso i smażyć, mieszając, 5 minut, aż przyrumieni się ze wszystkich stron. Dodać marchewkę, paprykę w proszku, kminek, pomidory wraz z sokiem oraz wywar. Doprawić solą i pieprzem do smaku. Starannie wymieszać i doprowadzić do wrzenia, a następnie przykryć i godzinę dusić na maleńkim ogniu, aż mięso zmięknie.

3) Przygotować kluseczki. Rozgrzać olej na patelni, wrzucić cebulę i smażyć na małym ogniu około 10 minut, często mieszając, aż się zeszkli, ale nie przyrumieni. Utrzeć w misce jajko z mlekiem, dodać cebulę, pietruszkę i bułkę tartą. Doprawić solą i pieprzem do smaku i wymieszać.

4) Wrzucić do rondla kapustę i wymieszać z mięsem oraz resztą warzyw. Wilgotnymi dłońmi uformować 12 kulek wielkości orzecha włoskiego. Wrzucić do rondla, przykryć i dusić jeszcze 15 minut, aż kluski będą gotowe. Skosztować i w razie potrzeby doprawić do smaku solą oraz pieprzem. Podawać gulasz na gorąco w podgrzanych, głębokich talerzach, posypany siekaną natką pietruszki.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 479 kcal, 38 g białka, 18 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 46 g węglowodanów (w tym 19 g cukrów), 6 g błonnika

Źródło zdjęcia: Adobe Stock