

## Gulasz mięsny

data aktualizacji: 2020.11.19 autor: Redakcja



### Składniki:

- 500 g mięsa gulaszowego wieprzowego
- 300 g buraków (upieczonych lub ugotowanych)
- 200 g ogórków kiszonych
- sól, pieprz
- łyżeczka ziół prowansalskich
- łyżka oleju
- łyżka sosu sojowego
- 2 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 kromki chleba (najlepiej lekko czerstwego)
- dodatek - ryż

### Wykonanie:

Mięso pokroić. Przełożyć je do miski i zalać marynatą - do kubka wlać olej, sos sojowy, dodać wyciśnięte ząbki czosnku, pokrojoną cebulę, pół łyżeczki soli oraz 1/4 łyżeczki pieprzu, pomieszać. Przełożyć wszystko do mięsa i mieszać, schować na noc do lodówki.

Mięso przesmażyć na patelni.

Dodać do niego pokrojony w kostkę chleb, zioła prowansalskie, zalać wszystko wodą - tak aby całe

mięso było przykryte i dusić pod przykryciem do miękkości.

Następnie dodać pokrojone w kostkę buraki oraz pokrojone w kostkę ogórki kiszone. Doprawić jeszcze do smaku solą i pieprzem.

Dodatek chleba sprawi, że powstanie gęsty i aromatyczny sos. Podać z ryżem, ziemniakami, sam z chlebem lub makaronem.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37426-gulasz-miesny>