

Gulasz

data aktualizacji: 2021.02.08 autor:



Składniki:

- 800 g mięsa z udźca indyka
- 300 ml bulionu
- 2 czerwone papryki
- 2 marchewki
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka mielonej słodkiej papryki

- oliwa z oliwek
- majeranek, sól, pieprz

Przygotowanie

1. Mięso pokrój w kostkę ok. 2 cm. Dodaj przeciśnięty przez praskę czosnek. Dopraw solą, słodką papryką i majerankiem. Zalej oliwą z oliwek (ok. 5 łyżek), wymieszaj i wstaw do lodówki na 15-20 minut.
2. Paprykę i cebulę pokrój w kostkę. Marchewki obierz i pokrój w talarki.
3. Rozgrzej oliwę w dużym garnku i wrzuć mięso, obsmaż z każdej strony na złoty kolor.
4. Do garnka dodaj cebulę i podsmaż, mieszając przez ok. 3 minuty. Dorzuć paprykę i marchewkę.
5. Składniki zalej bulionem i zagotuj. Zmniejsz moc kuchenki i gotuj pod przykryciem ok. 30 minut, aż mięso będzie miękkie.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/37882-gulasz>