

## Gulasz wołowy

data aktualizacji: 2024.05.16 autor: Redakcja



### Składniki:

- 800 g wołowiny (gulaszowej, z przerostami)
- 1 i 1/2 łyżeczki soli morskiej
- 1/3 łyżeczki zmielonego pieprzu
- 2 łyżki mąki
- 2 - 3 łyżki oleju roślinnego
- 4 ząbki czosnku
- 1 cebula
- 2 marchewki
- 1 kg ziemniaków
- 2 szklanki bulionu np. wołowego, drobiowego
- 2 łyżki sosu worcestershire
- 2 łyżeczki suszonego tymianku
- 1 listek laurowy
- 3 łyżki przecieru pomidorowego

## Przygotowanie:

Wołowinę pokroić na ok. 2 cm kawałki. Doprawić solą, pieprzem i obtoczyć w mące. Partiami, dokładnie z każdej strony, obsmażyć na patelni z olejem.

Obsmażone kawałki mięsa przekładać do większego naczynia żaroodpornego z pokrywą. Piekarnik nagrzać do 160 stopni C.

Czosnek obrać. Cebulę obrać i pokroić na większe kawałki. Czosnek i cebulę wrzucić na patelnię po mięsie i co chwilę mieszając podsmażyć przez ok. 2 minuty. Przełożyć do mięsa.

Na tę samą patelnię włożyć obraną i pokrojoną na dłuższe kawałki marchewkę i tak samo podsmażyć jak poprzednio.

Tak samo postąpić z obranymi pokrojonymi ziemniakami (małe ziemniaki wystarczy przekroić na pół). Wszystko wkładać do naczynia z mięsem.

Oddzielnie zagotować bulion z sosem worcestershire, tymiankiem, liściem laurowym i przecierem. Wlać do naczynia z gulaszem, przykryć pokrywą i wstawić do piekarnika.

Piec przez ok. 2 do 2 i 1/2 godziny.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/38504-gulasz-wolowy>