
Gulasz na ostro

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 3888 razy.

Składniki na 4 porcje

po 50 dag wołowiny i wieprzowiny na gulasz

1 duża puszka /850 ml/ pomidorów bez skórki

75 dag cebuli

1 pęczek natki pietruszki

15 dag kwaśnej śmietany

3 łyżki oleju

1-2 łyżki koncentratu pomidorowego

1 łyżka mąki ziemniaczanej

1 łyżka słodkiej papryki

sól, biały pieprz

liściek laurowy

Cebulę obrać , pokroić na cząstki. Na dużej patelni rozgrzać olej. Porcjami smażyć mieszane mięso, zdejmować z patelni, przekładać do miski. Na tłuszczu ze smażenia mięsa podsmażyć cebulę w cząstkach. Mięso ponownie wrzucić na patelnię, wymieszać z cebulą. Całość doprawiać do smaku solą, pieprzem i dwoma rodzajami papryki w proszku. Dodać pomidory z puszki razem z sokiem, koncentrat pomidorowy i liściek laurowy. Podlać szklanką wody, dokładnie wymieszać . Dusić półtorej godziny. Natkę opłukać , strząsnąć , drobno posiekać . Mąkę rozprowadzić na śmietanie. Zagęścić gulasz, krótko pogotować na małym ogniu, ponownie doprawić , posypać natką.

Czas przygotowania: 2 godziny,

1 porcja - 670 kcal.