Gulasz wołowy duszony z warzywami

★★★★★☆ (9)

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

304 kcal / 1 porcję (519 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
58.52 kcal	**6.02** g	**6.10** g	**1.71** g	**1.21** g	**2.93** %
2.93%	12.04%	2.26%	2.44%	4.84%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Wołowina, pieczeń - 500g
- Papryka czerwona - 800g (4 sztuki)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Marchew - 50g
- Przecier pomidorowy - 60g (¼ szklanki)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Pietruszka, korzeń - 1.6g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka słodka mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Liść laurowy - 1.5g (3 sztuki)
- Ziele angielskie - 3g (1 ½ sztuki)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na dużej patelni na łyżeczce oliwy, dodaj startą na tarce z grubymi oczkami marchewkę i smaż chwilkę.

KROK 2: Dodaj pokrojoną w małą kostkę wołowinę oraz drobno pokrojone papryki. Zalej wszystko bulionem i dodaj listki laurowe oraz ziela angielskie. Duś, dolewając wody w razie potrzeby przez około 2 godziny (aż mięso zmięknie, a z papryk powstanie sos).

KROK 3: Po upływie tego czasu dodaj przecier pomidorowy i dopraw do smaku solą, pieprzem i papryką w proszku.

*Gulasz wołowy najlepiej smakuje z ugotowanym w mundurku ziemniakiem lub kaszą gryczaną.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję