

# Guláš s kapií a česnekem



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 1h 15min  
Celkový čas: 1h 30min , Porce: 4

**358** kalorií , **1 g** cukrů , **1 g** tuků , **9 g** bílkovin

**Autor:** JanaB

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/gulas-s-kapii-a-cesnekem>

## Příprava

V tlakovém hrnci osmažíme drobně nakrájenou cibuli do lehkého zrudnutí, přidáme maso nakrájené na kostky a pomalu opékáme, dokud se šťáva nevysmahne. Přidáme sůl, pepř, libeček, majoránku a sladkou mletou papriku, zamícháme a podlijeme vodou. Hrncem uzavřeme a necháme dusit do změknutí. Do uvařeného guláše přidáme hotovou tmavou jíšku a pomletou kapii s česnekem. Necháme provařit asi 5 minut.

## Ingredience

- 350 g hovězího předního masa
- 1 červená kapie
- 100 g cibule
- 3 lžíce hotové tmavé jíšky
- 1 troška mletého kmínu
- 10 listků čerstvé majoránky
- 1 lžíce sádla
- 1 list libečku
- 5 stroužků česneku
- 2 lžičky mleté papriky
- 3 špetky mletého pepře
- 4 špetky soli

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Zelenina, Jídlo na každý den, Klasika, Rodina, Hlavní chod

