

Hovězí guláš s olivami



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 40min
Celkový čas: 2h 0min , Porce: 4

1577 kalorií , **1 g** cukrů , **87 g** tuků , **93 g** bílkovin

Autor: honzíček

Odkaz: <https://srecepty.cz/hovezi-gulas-s-olivami>

Příprava

Na sádle osmahneme cibuli, přidáme maso na kostičky a orestujeme, osolíme, opepříme. Přidáme protlak, nové koření, bobkový list, všechno podlijeme vodou a dusíme pod pokličkou. Na nudličky nakrájíme celer a mrkev a vmícháme k téměř měkkému masu. Z oleje a mouky si připravíme jíšku, hotový guláš zahustíme, povaříme asi 15 minut a vmícháme olivy.

Ingredience

- 600 g hovězího zadního
- 4 cibule
- 2 mrkve
- 1/4 celeru
- 3 lžíce sádla
- 3 lžíce rajčatového protlaku
- špetka soli
- špetka pepře
- 4 kuličky nového koření
- 2 bobkové listy
- 20 g hladké mouky
- 20 g slunečnicového oleje
- 80 g oliv

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

