

# Rumunský guláš



**Obtížnost:** ○○○○○

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 20min  
Celkový čas: 1h 40min , Porce: 6

173 kalorií , 1 g cukrů , 1 g tuků , 6 g bílkovin

**Autor:** Jozef

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rumunsky-gulas>

## Příprava

Na oleji zapeníme nadrobno pokrájanú cibuľu, pridáme na kocky pokrájané mäso, papriku, soľ a za občasného pomiešania dusíme. Neskôršie podlejeme horúcou vodou a prikryjeme. Osobitne na malom množstve oleja udusíme na rezance pokrájanú zelenú papriku, rajčiaky, baklažán a postrúhaný cesnak. Keď je mäso mäkké, zaprášime ho múkou, povaríme, pridáme udusenú zeleninu, korenie a guláš odstavíme.

### ▣ Tip k receptu

Podávame s varenými zemiakmi alebo dusenou ryžou.

## Ingrediencie

- 600 g hovézí klížky
- 80 ml olivového oleje
- 2 cibule
- 1 lžíce mleté sladké papriky
- troška mletého pepře
- 150 g zelené papriky
- 150 g rajčat
- 100 g lilku
- 4 stroužky rozetřeného česneku
- 2 lžíce hladké mouky
- sůl podle potřeby
- cca 1500 ml vody

## Kategorie

Rumunská, Celoročně, Maso, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod