

Chilský guláš - minutkový



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

2017 kalorií , **9 g** cukrů , **28 g** tuků , **0 g** bílkovin

Autor: Roxana

Odkaz: <https://srecepty.cz/chilsky-gulas-minutkovy>

Příprava

Roštěnec nakrájíme na tenké nudličky (přes vlákno), vložíme na pánvičku s rozehřátým olejem a za stálého míchání opékáme. Asi po 2-3 minutách přidáme pokrájenou cibuli, po dalších 2 minutách kapii, pokrájenou též na nudličky, kečup, mletou papriku, chilli koření (možno nahradit i feferonkami) a krátce podusíme, podléváme vřelou vodou. Nezahušťujeme. Ihned podáváme.

Tip k receptu

Podle možností a ročního období přizdobíme čerstvou zeleninou. Dobrá příloha je i čerstvé slané pečivo.



Ingredience

- 600 g hovězího roštěnce, ev .svíčkové
- 4 lžíce olivového oleje
- 3 středně velké cibule
- 3 lžíce kečupu
- 3 lžíce mleté papriky
- 1 ks papriky (kapie)
- 1 lžíce chilli koření

Kategorie

Výjimečný den, Narozeniny, Silvestr, Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Něco extra, Labužník, Návštěva, Rodina, Hlavní chod