

Gulášová svačínová polévka

Obtížnost: □□□□□

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

748 kalorií , **0 g** cukrů , **45 g** tuků , **67 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: <https://srecepty.cz/gulasova-svacinova-polevka>

Příprava

Cibuli nasekáme najemno, zpěníme ji na oleji. Přidáme mleté maso a restujeme, dokud maso neztmavne (nezhnědne). Okořeníme paprikou (případně hotovým gulášovým kořením), pepřem, solí, kmínem. Vložíme brambory nakrájené na malé kostičky a zalijeme vodou. Když jsou brambory uvařené, přidáme drcený česnek, majoránku a zahustíme moukou rozšlehanou v troše vody. Necháme projít varem asi 3 minuty, přidáme nasekanou petrželku nebo pažitku a máme hotovo.

Ingredience

- 300 g mletého masa
- 2 lžičky soli
- 1 lžička mletého pepře
- 1 větší cibule
- 4 brambory
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžíce mleté červené papriky
- 1 lžíce majoránky
- 1 lžíce hladké mouky, pro dietu mouky bezlepkové
- 3 stroužky česneku
- 1 lžička petržele nebo pažitky
- 1/2 lžičky drceného kmínu

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Bezlepková, Celoročně, Finančně nenáročné, Maso, Klasika, Rodina, Polévka