Krůtí guláš

Obtížnost:

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 1h 0min
Celkový čas: 1h 20min , Porce: **6**

678 kalorií , **0 g** cukrů , **15 g** tuků , **109 g** bílkovin

Autor: Zuzana Mellenová

Odkaz: https://srecepty.cz/kruti-gulas

Příprava

Cibuli nasekáme najemno, zpěníme na oleji. Přidáme na kostičky nakrájené krůtí maso, osolíme, opepříme,přidáme papriku, kari a rozetřený česnek. Vmícháme protlak a chvíli restujeme. Podlijeme trochou bujónu a dusíme doměkka. Dochutíme worcestrem. Zahustíme trochou mouky rozšlehané v trošce vody nebo rozdrobeným chlebem, který v guláši necháme rozvařit.

Ingredience

- 1/2 kg krůtích prsou
- 2 cibule
- 1 lžíce rostlinného oleje
- 1 lžička soli
- 1 lžička mletého pepře
- 1 lžíce sladké mleté papriky
- 1/2 lžičky kari koření
- 3 stroužky česneku
- 1 lžíce worcesterské (Worcesterové) omáčky
- 200 ml drůbežího bujónu
- 1 lžíce hladké mouky nebo kousek chleba na zahuštění

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně náročnější, Drůbež a králík, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod