# Segedinský guláš pro vegetariány

**Obtížnost:**

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 50min , Porce: **4**

**982** kalorií , **7 g** cukrů , **71 g** tuků , **25 g** bílkovin

**Autor:** Milena

**Odkaz:** https://srecepty.cz/segedinsky-gulas-pro-vegetariany

## Příprava

Na oleji dozlatova osmažíme nakrájenou cibuli. Zasypeme mletou paprikou a promícháme. Přidáme zelí, sojové nudličky, kmín, kostku bujónu, zalijeme vodou, přikryjeme pokličkou a dusíme 20 minut. V mléce důkladně rozmícháme mouku a za stálého míchání vlijeme do guláše. Přidáme rozetřený česnek, pepř, sůl dle chuti a za občasného míchání vaříme dalších 5 minut.

## Ingredience

- 4 lžíce rostlinného oleje
- 60 g cibule
- 1 stroužek česneku
- 400 g kysaného zelí
- 100 ml polotučného mléka
- 20 g polohrubé mouky
- 1 lžička mleté papriky
- 1 lžička kmínu
- sůl
- pepř
- 1 kostka zeleninového bujónu
- 250 ml vody
- 30 g sojových nudliček

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročné, Zelenina, Jídlo na každý den, Vegetarián, Hlavní chod