

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Zupa gulaszowa](#)

## Zupa gulaszowa

★★★★★ (19)

🕒 1,5

🍴 8 osób

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

**259 kcal** / 1 porcję (623 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|  |                                    |                                       |                                      |                                     |                             |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br><b>41.65 kcal</b><br>2.08% | 🥩 Białko<br><b>2.47 g</b><br>4.94% | 🍞 Węglowod.<br><b>3.42 g</b><br>1.27% | 🍷 Tłuszcze<br><b>2.30 g</b><br>3.29% | 🌾 Błonnik<br><b>0.62 g</b><br>2.48% | <b>GDA</b><br><b>2.08 %</b> |
|--|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## 👨‍🍳 Składniki

- Wołowina, szponder - 500g
- Papryka czerwona - 600g (3 sztuki)
- Ziemniaki - 525g (7 sztuk)
- Marchew - 50g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Seler korzeniowy - 60g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 75g (5 łyżeczek)
- Papryka słodka mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Woda ciepła - 3000g (12 ½ szklanki)

## 👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Obierz włoszczyznę. Z mięsa wołowego usuń większe żyłki i pokrój je w kostkę i podsmaż na patelni z 2 łyżkami oliwy. Gdy mięso się lekko przyrumieni i włókna się zamkną, przenieś mięso do garnka.

**KROK 2:** Na tej samej patelni podsmaż rozdrobnioną cebulę. A potem umyte, rozdrobnione pieczarki. Obraną włoszczyznę, pieczarki oraz podsmażoną cebulę dodaj do mięsa, dolej 3 litry wody, dodaj sól, czarny pieprz i gotuj przez około 60-70, minut aż mięso zmięknie.

**KROK 3:** Paprykę pokrój w kostkę. Wybierz z garnka włoszczyznę i pokrój ją w kostkę. Odłóż na oddzielny talerz. Do garnka z mięsem dodaj pokrojoną paprykę, paprykę słodką i ostrą w proszku, majeranek i gotuj całość około 15 minut.

**KROK 4:** Obierz ziemniaki, pokrój ją w kostkę i gotuj w oddzielnym garnku z niewielką ilością wody.

**KROK 5:** Zupę dobrze wymieszaj, dodaj pokrojoną w kostkę włoszczyznę oraz ziemniaki razem z wodą, w której się gotowały.

**KROK 6:** Zagotuj zupę gulaszową ponownie, dodaj koncentrat pomidorowy i w razie potrzeby dopraw dodatkowo solą i pieprzem.

*Smacznego!*

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

