



## Gulasz wołowy duszony z warzywami

★★★★★ (9)



4 osoby



łatwy

### Wartości odżywcze

**304 kcal** / 1 porcję (519 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>58.52 kcal</b> 2.93%	Białko <b>6.02 g</b> 12.04%	Węglowod. <b>6.10 g</b> 2.26%	Tłuszcze <b>1.71 g</b> 2.44%	Błonnik <b>1.21 g</b> 4.84%	<b>GDA</b> <b>2.93 %</b>
--	-----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Wołowina, pieczeń - 500g
- Papryka czerwona - 800g (4 sztuki)
- Cebula - 100g (1 ¼ sztuki)
- Marchew - 50g
- Przepier pomidorowy - 60g (¼ szklanki)
- Wywar warzywny - 240g (szklanka)
- Olej rzepakowy o obniżonej zawartości kwasu erukowego - 10g (łyżka stołowa)
- Ziemniaki - 300g (4 sztuki)
- Pietruszka, korzeń - 1.6g
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 1g (2 szczypty)
- Pieprz czarny - 4g (4 szczypty)
- Papryka słodka mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Liść laurowy - 1.5g (3 sztuki)
- Ziele angielskie - 3g (1 ½ sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Cebulę pokrój w kostkę i zeszklij na dużej patelni na łyżeczce oliwy, dodaj startą na tarce z grubymi oczkami marchewkę i smaż chwilę.

**KROK 2:** Dodaj pokrojoną w małą kostkę wołowinę oraz drobno pokrojone papryki. Zalej wszystkim bulionem i dodaj listki laurowe oraz ziele angielskie. Duś, dolewając wody w razie potrzeby przez około 2 godziny (aż mięso zmięknie, a z papryką powstanie sos).

**KROK 3:** Po upływie tego czasu dodaj przecier pomidorowy i dopraw do smaku solą, pieprzem i papryką w proszku.

\*Gulasz wołowy najlepiej smakuje z ugotowanym w mundurku ziemniakiem lub kaszą gryczaną.

Smacznego!

