

Guláš z hovězí oháňky z Andalusie



Obtížnost:

Čas přípravy: 2h 30min , Čas vaření: 2h 30min

Celkový čas: 5h 0min , Porce: 8

1628 kalorií , **40 g** cukrů , **50 g** tuků , **33 g** bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/gulas-z-hovezi-ohanky-z-andalusie>

Příprava

Oháňky očistíme a nakrájíme na kousky a vložíme do hrnce. Očistíme cibuli a osmahneme ji v hojném množství oleje, scedíme a přidáme k oháňce. Dále přidáme drobně posekaný česnek, zlehka posekaná oloupaná rajčata nebo Heinz rajčatový protlak a očištěnou a na kousky nakrájenou mrkev, pepř a trochu soli. Všechny ingredience společně osmahneme, asi 15 minut, a občas promícháme, aby se nepřipálily. Přidáme víno, zakryjeme a pomalu na mírném ohni vaříme asi 2 hodiny, dokud není maso měkké. Po uvaření necháme alespoň 2 hodiny odstát (ještě lépe z jednoho dne do druhého). Pak očistíme brambory a nakrájíme je na kousky, usmažíme a podáváme k oháňce. Tím se omáčka se zeleninou nevpije do brambor. Recept pochází z knihy Jak chutná Andalusie a Jak chutná Itálie z Edice ČT.

Ingredience

- ✓ 1,5 kg hovězí nebo býčí oháňky (přibližně 2 kusy)
- ✓ 4 zralá rajčata, není-li sezona sklizně, rajčata skvěle nahradí 80 g Heinz rajčatového protlaku
- ✓ 750 g mrkve
- ✓ 1 kg cibule
- ✓ 4 stroužky česneku
- ✓ 1 kg brambor
- ✓ 0,5 l bílého vína
- ✓ olej
- ✓ šafrán
- ✓ černý mletý pepř
- ✓ sůl

Kategorie

Obyčejný den, Španělská, Celoročně, Finančně náročnější, Maso, Klasika, Něco extra, Labužník, Rodina, Zkušený kuchař, Hlavní chod



Tip k receptu

Jako rajčatový produkt můžete do guláše také použít Heinz rajčatový protlak s česnekem nebo rajčatový protlak s bylinkami.

