

Gulášová polévka z mletého masa



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 35min
Celkový čas: 45min , Porce: 4

709 kalorií , **0 g** cukrů , **55 g** tuků , **49 g** bílkovin

Autor: Jana Smidži

Odkaz: <https://srecepty.cz/gulasova-polevka-z-mleteho-masa>

Příprava

Drobně nakrájenou cibuli osmažíme na tuku do slabě růžova. Přidáme pokrájenou anglickou slaninu a mleté maso. Chvilí restujeme, až maso změní barvu a pustí šťávu, pak zasypeme sladkou i pálivou paprikou, zamícháme a zalijeme vodou. Osolíme, opepříme, okmínujeme, vhodíme kostku hovězího bujónu a zhruba 20 minut vaříme. Pak přidáme brambory nakrájené na malé kostičky a rozmačkaný česnek, chvilku povaříme (až brambory změkknou) a zahustíme jíškou. Nakonec dochutíme majoránkou.

▣ Tip k receptu

Je to rychlá a chutná verze gulášové polévky.

Ingredience

- 1 cibule
- olej
- 50 g anglické slaniny
- 200 g mletého masa
- 2 lžíce mleté papriky sladké
- 1 lžička mleté papriky pálivé
- sůl
- pepř
- kmín
- 1 kostka hovězího bujónu
- 2 brambory
- 2 stroužky česneku
- 1 lžička majoránky
- 1 lžíce instantní tmavé jíšky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Klasika, Polévka

