

# Hodinkový guláš z hovězího masa



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min  
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 6

**2140** kalorií , **0 g** cukrů , **130 g** tuků , **130 g** bílkovin

**Autor:** Roxana

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/hodinkovy-gulas-z-hoveziho-masa>

## Příprava

Maso nakrájíme na větší kostky. Na sádle v tlakovém hrnci osmažíme dozlatova cibulku, přidáme maso, zelenou papriku pokrájenou na proužky a česnek nakrájený na plátky, necháme zprudka opéci, zaprášíme paprikou (papriku ne dlouho a nakonec - zhořkla by), následně přilijeme vřelou vodu, přidáme ostatní smíchané suroviny a maso rozpuštěné ve vodě (nepřipalují se). Vaříme cca 40 minut při 170 stupních.

### Tip k receptu

Tento recept jsem původně dělávala v pekáči v troubě a z vepřového masa, pak jsem zkusila z hovězího a v hrnci, ale nebylo to ono. Zkusila jsem tedy základní suroviny opéci klasicky, pak dodat ostatní ingredience a dovařit. Něco jsem i proti původnímu přidala. Dnes je u nás tento způsob oblíben, protože máme v rodině starší lidi a maso je krásně měkké i pro ně, kromě toho je recept chutný a rychlý.

## Ingredience

- 1 kg hovězího předního masa
- 2 zelené papriky
- 4 cibule
- 5 - 6 stroužků česneku
- 4 lžičky mleté sladké papriky
- 3 lžíce Solamylu
- 1/2 lžičky soli
- 1/4 lžičky barevného pepře
- 2 kostky extra silného masoxu
- 2 lžičky gulášového koření
- 1 lžička mletého kmínu
- 1 lžička kari koření
- 1 l vody
- 1 - 2 rajčata
- 3 lžíce sádla

## Kategorie

Obyčejný den, Celoročně, Maso, Rychlovka, Hlavní chod

