

Krůtí guláš s kysaným zelím



Obtížnost: 

Čas přípravy: 50min , Čas vaření: 1h 20min
Celkový čas: 2h 10min , Porce: 4

528 kalorií , 0 g cukrů , 19 g tuků , 60 g bílkovin

Autor: Mall

Odkaz: <https://srecepty.cz/kruti-gulas-s-kysanym-zelim>

Příprava

Kysané zelí pokrájíme (pokud není dostatečně jemně nakrájené), cibuli oloupeme a nakrájíme na kostičky. Z jablka odstraníme jádřinec a nakrájíme na kostičky. Na rozpáleném oleji lehce orestujeme nakrájenou cibuli, přidáme majoránkou, mletou papriku, kysané zelí a nakrájené jablko. Zalijeme vývarem, promícháme a dusíme asi 20 minut pod pokličkou. Zatím oloupeme a omyjeme brambor, jemně ho nastrouháme a zamícháme do zelí. Přidáme zakysanou smetanu, osolíme, opepříme, promícháme a znovu přivedeme do varu. Krůtí maso nakrájíme na kostky. Z paprik odstraníme jádřince a nakrájíme je na větší kousky. Na pánvi rozpálíme přepuštěné máslo a maso a papriky na něm smažíme asi 5 minut. Poté osolíme a vmícháme do zelí. Před podáváním tento netypický guláš posypeme nasekanou zelenou petrželí.

Ingredience

- ✓ 250 g krůtích prsou
- ✓ 400 g kyselého zelí
- ✓ 1 cibule
- ✓ 1 kyselé jablko
- ✓ 1 lžíce olivového oleje
- ✓ 1 lžička majoránky
- ✓ 1 lžička sladké mleté papriky
- ✓ 100 ml zeleninového vývaru
- ✓ 1 brambor
- ✓ 100 ml zakysané smetany
- ✓ sůl
- ✓ mletý pepř
- ✓ 2 papriky (zelená a červená)
- ✓ 1 lžíce přepuštěného másla
- ✓ 1 lžíce nasekané zelené petrželky

Kategorie

Celoročně, Finančně nenáročné, Drůbež a králík, Rodina, Hlavní chod