

# Rychlý guláš z lančmítu

**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 25min  
Celkový čas: 45min , Porce: 4

**63** kalorií , **0 g** cukrů , **1 g** tuků , **7 g** bílkovin

**Autor:** Jiřulka

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/rychly-gulas-z-lancmitu>

## Příprava

Nakrájené houby osmahneme na 2 lžících oleje nebo tuku, podlijeme asi 4 lžícemi vody, osolíme a podusíme doměkka. Lančmít nakrájíme na hranolky nebo větší kostky. Na tuku z konzervy zpěníme lžičku sladké papriky, 1/2 lžičky chilli koření a nakrájenou cibuli. Přidáme nakrájený lančmít, podušené houby, 4 lžíce kečupu, nakrájené okurky, podlijeme asi 0,5 l vody nebo světlého piva a povaříme asi 5 minut. Dle chuti dosolíme a opepříme.

## Ingredience

- 1 konzerva Luncheon Meatu (450g)
- 150 g hub
- 2 cibule
- 2 sterilované okurky
- kečup
- troška oleje
- chilli koření
- mletá paprika
- sůl
- pepř

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Maso, Rychlovka, Chudý student, Hlavní chod