

# Výborný guláš z hlívy ústříčné



**Obtížnost:** ◻◻◻◻◻

Čas přípravy: 15min , Čas vaření: 20min  
Celkový čas: 35min , Porce: 4

459 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 15 g bílkovin

**Autor:** Roxana

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/vyborny-gulas-z-hlivy-ustricne>

## Příprava

Cibuli nakrájíme najemno a osmažíme na sádle. Přidáme omytou a pokrájenou Hlívu, mírně osmahneme přidáme mletou papriku, kmín a po pečlivém promíchání (aby paprika nezhořkla), zalijeme vřelou vodou. Přidáme Masox, je možno pokrátet i čerstvou zelenou papriku na proužky pro zpestření chuti. Asi po 10 minutách vaření zahustíme tmavou instantní jíškou, dosolíme a případně přikořeníme čerstvě umletým barevným pepřem, feferonkou, či Tabascem.

## Ingredience

- 2 ks větších cibulí
- 1 balení Extra silného Masoxu
- 1/2 lžičky soli
- 1/2 lžičky kmínu
- 3 lžíce sádla
- 2 lžíce instantní tmavé jíšky
- 3 lžíce papriky sladké mleté
- 2 papriky zelené
- 50 dkg Hlívy ústříčné

### ▣ Tip k receptu

Když si cestou domů koupíme čerstvý chléb a Hlívu, máme za krátkou dobu výbornou večeři. Je možné přidat místo papriky i gulášové koření, ale to je asi zbytečná připomínka. Stejně postupuji v sezóně Václavek, ty však je nutno povařit delší dobu.

## Kategorie

Obyčejný den, Česká, Celoročně, Finančně nenáročná, Houby, Jídlo na každý den, Rodina, Hlavní chod

