

Výborný houbový guláš bez mouky



Obtížnost: 🍴 🍴 🍴 🍴 🍴

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 40min
Celkový čas: 1h 0min , Porce: 4

602 kalorií , **0 g** cukrů , **30 g** tuků , **42 g** bílkovin

Autor: Angel 666

Odkaz: <https://srecepty.cz/vyborny-houbovy-gulas-bez-mouky>

Příprava

Houby dobře očistíme a nakrájíme na kousky. V hrnci na rozehřátém oleji orestujeme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme nasekaný česnek, zasypeme paprikou, promícháme a ihned zalijeme vodou. Přidáme houby, rozdrobíme kostku masoxu, osolíme, opeříme, přidáme kmín a pod pokličkou dusíme. Asi po 10 minutách přidáme obě papriky nakrájené na proužky a rajče nakrájené na malé kostičky. Nakonec přidáme brambor, nastrouhaný na ty nejmenší slzičky a vše dodusíme doměkka. Brambor se v guláši rozvaří a krásně ho zahustí, takže není potřeba už zahušťovat moukou. Dochutíme rozemnutou majoránkou a můžeme podávat s knedlíkem nebo čerstvým chlebem.

Ingredience

- ✓ 800 g lesních hub
- ✓ 1 cibule
- ✓ asi 3 stroužky česneku
- ✓ 2 lžíce oleje
- ✓ 1 lžička mleté papriky
- ✓ 1 červená paprika
- ✓ 1 zelená paprika
- ✓ 1 rajče
- ✓ 1 kostka masoxu
- ✓ 1 větší brambor
- ✓ sůl
- ✓ špetka pepře
- ✓ lžička drceného kmínu
- ✓ 2 lžičky majoránky

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Redukční, Finančně nenáročná, Houby, Klasika, Rodina, Hlavní chod

