



Tradicionalni gulaš

Sastojci

- 2 Crni luk
- 2 Češanja Beli luk
- 3 g Začin C
- 30 g C ideja za gulaš
- 3 g C crvena začinska paprika
- 3 g C crni biber - mleveni
- 2 listovi C lovorov list
- 500 ml Voda
- 500 g Govedina

Uputstvo

1. Iseckajte crni i beli luk, propržite ih na ulju, pa dodajte prethodno isečeno meso.
2. Promešajte, poklopite pa ostavite da se krčka na tihoj vatri narednih desetak minuta. Nakon toga nalijte oko 100 ml tople vode, pa ponovo poklopite. Povremeno proveravajte da li je voda isparila, pa po potrebi dodajte još.
3. Nakon 60 minuta, dodajte Začin C, začinsku papriku, C biber i lovorov list.
4. Umutite C ideju za tradicionalnih gulaš u 400 ml vode i dodajte u lonac. Nakon sat vremena gulaš je gotov!

Prehrana

140 Min

Ugljeni hidrati

5 porcija

Energija

317.72 kcal

Masti

26.2 g

Belančevina

11.52 g