



Krůtí guláš

Ingredience

krůtí maso: **400 g**
cibule: **1 ks**
drůbeží vývar: **500 ml**
sádlo: **1 PL**
rajčata: **1 ks**
stroužky česneku: **2 ks**
sůl
pepř
drcený kmín
mletá paprika (napůl sladká a pálivá)
majoránka

STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Zlatá střední cesta

Základem každého guláše je správně připravená cibule. Začneme tedy tím, že ji nakrájíme najemno a necháme pomalu restovat na tuku ve větším hrnci. Necháme ji opéct až téměř dohněda. Mezitím nakrájíme krůtí maso na menší kostky. Maso přidáme k cibuli, lehce osolíme (podle toho, jak moc slaný máme...

Krůtí guláš - recept

Základem každého guláše je správně připravená cibule. Začneme tedy tím, že ji nakrájíme najemno a necháme pomalu restovat na tuku ve větším hrnci. Necháme ji opéct až téměř dohněda. Mezitím nakrájíme krůtí maso na menší kostky. Maso přidáme k cibuli, lehce osolíme (podle toho, jak moc slaný máme vývar), přidáme mletou papriku, kmín a pepř. Zalijeme horkým vývarem a společně dusíme, dokud maso nezměkne.

Rajčata nařízneme do kříže, spaříme vroucí vodou a oloupeme. Nakrájíme na menší kousky a necháme rozvařit v guláši. Můžeme přidat i trochu rajčatového protlaku. Přidáme prolisovaný česnek, majoránku a dosolíme dle chuti. Společně ještě chvíli provaříme.

Krůtí guláš bude skvěle chutnat s těstovinami nebo rýží.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí