

Hovädzí guláš mexický

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 1 hodina

Bez lepku

Postup prípravy

Hovädzie mäso umyjeme vcelku, osušíme a pokrájame na kocky. Na oleji opražíme očistenú nakrájanú cibuľu, pridáme pokrájané mäso, rajčiakový pretlak, soľ, papriku. Dusíme vo vlastnej šťave. Podľa potreby počas dusenia podlievame horúcou vodou. Keď je mäso mäkké, zahustíme šťavu nasucho opraženou múkou, pridáme časť hrášku a dovaríme. Ryžu preberieme, opláchneme, opražíme na oleji, pridáme druhú časť hrášku a udusíme. Na tanier naberačkou formujeme porciu ryže, okolo dáme udusené mäso a posypeme strúhaným syrom.

Ingrediencie

- **Paradajkový pretlak 200 g** - 100 g
- **Bezlepková múka Nomix 1 kg** - 200 g
- **Cibuľa voľná** - 150 g
- **Hovädzie zadné** - 300 g
- **Olej slnečnicový** - 25 g
- **Sterilizovaný hrášok** - 40 g
- **Paprika sladká mletá** - 5 g
- **Eidam 30%** - 30 g
- **Jedlá soľ** - 2 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

