

Gulasz z łopatki w sosie własnym



SUMIGRA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mięso łopatka	1,5 kg
sól	
pieprz	
tymianek	
bazylia	
oregano	
Czosnek suszony Prymat	
mąka	
mąka ziemniaczana	

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Mięso pociąć w grubą kostkę (jak na zdjęciu), zalać wodą, gotować. Jak zakipi szumy zebrać łyżką cedzakową. Do tego dodać przyprawy. Dusić przez godzinę.

Do pół szklanki zimnej wody dajemy łyżkę mąki i łyżkę mąki ziemniaczanej. Wlewamy do mięsa, energicznie mieszając.

Ten przepis jest podstawowy. Do mięsa można dodać przecier pomidorowy, bądź pocięte w kostki papryczki chilli. Zależy od upodobań.