

Gulasz z pręgi wołowej



ALEKSANDRA/OLCIA



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

pręga wołowa	0.7 kg
cebula	1 sztuka
sól do smaku	
czarny pieprz mielony Prymat	
czosnek	1 ząbek
olej do smażenia	
koncentrat pomidorowy	1 łyżeczka
mąka	2 łyżki
liść laurowy	2
ziele angielskie	4

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 mięso umyć, wysuszyć i pokroić w nieduże kawałki doprawić solą i pieprzem
- KROK 2 na niewielkiej ilości oleju podsmażać mięso partiami (nie wrzucamy całego na raz bo zacznie się gotować a nie smażyć)
- KROK 3 cebulę oraz czosnek drobno siekamy (ja wole rozdrobnioną w blenderze)
- KROK 4 do podsmażonego mięsa dodajemy cebulę i chwilę podsmażamy
- KROK 5 całość zalewamy 2 szklankami gorącej wody, dodajemy liście laurowe i ziele angielskie i dusimy pod przykryciem do miękkości mięsa (kontrolując ilość wody) około 60 minut

KROK 6 mąkę dokładnie mieszamy z zimną wodą aby ni było grudek

KROK 7 do gulaszu dodajemy 1 łyżeczkę koncentratu pomidorowego oraz wlewamy(cały czas mieszając) mąkę z wodą
chwilę gotujemy i doprawiamy do smaku