

Telecí guláš

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 60 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Na oleji osmažíme nakrájenou cibulku, přidáme na kousky nakrájené telecí maso, osolíme, přidáme sladkou mletou papriku a dusíme. Když je maso měkké, přidáme na kousky nakrájený salám a dusíme. Štávu zahustíme bílým jogurtem, ve kterém rozmícháme mouku. Chvilí povaříme a pak do omáčky přidáme nakrájenou okurku, na plátky nakrájená vejce a rozsekanou petrželku. Zamícháme a prohřejeme. Vše posypeme strouhaným sýrem. Podáváme s těstovinami, brambory nebo s rýží.

Ingredience

- **Cibule volná** - 20 g
- **Vejce** - 40 g
- **Jedlá sůl** - 2 g
- **Petrželová nať** - 10 g
- **Eidam 30% cihla 2600 g** - 14 g
- **Šunkový salám 100 g** - 40 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3% 150 g** - 20 g
- **Okurky delikates 5-8 cm 720 ml. Chutné a křupavé!** - 60 g
- **Telecí kýta 500 g** - 200 g
- **Paprika sladká 35 g** - 2 g
- **Olej slunečnicový** - 10 g
- **Hladká mouka** - 9 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

