

Mexický guláš

Počet porcí: 4

Doba přípravy: 80 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Maso nakrájíme na kousky, cibuli nadrobno a osmažíme na polovině tuku. Do základu vložíme maso, osmahneme, přidáme protlak, sůl, pepř a krátce podusíme ve vlastní šťávě. Poté mírně podlijeme vodou a dusíme. V polovině dušení vysmahneme šťávu na tuk, maso zaprášíme prosátou moukou, osmahneme, podlijeme vlažnou vodou, dobře rozmícháme a dusíme doměkka. Před koncem dušení přidáme do guláše poloviční dávku fazolí. Na zbývajícím oleji osmažíme opranou rýži, přidáme vodu, přimícháme zbylé fazole, osolíme a po zavaření dusíme v troubě doměkka. Na závěr guláš na talíři posypeme strouhaným sýrem.

Ingredience

- **Cibule volná** - 60 g
- **Jedlá sůl** - 10 g
- **Hovězí přední** - 360 g
- **Fazole červené v sladkokyselém nálevu** 420 g - 104 g
- **Eidam 30% cihla** 2600 g - 40 g
- **Rýže dlouhozrná** 400 g - 120 g
- **Pitná voda nesycená** - 440 g
- **Pepř černý mletý** 20 g - 0.4 g
- **Olej slunečnicový** - 28 g
- **Hladká mouka** - 20 g
- **Podravka rajčatový protlak v tubě** 120 g - 20 g

VYTVOŘENO PROSTŘEDNICTVÍM

DIABETICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

