

Dietní guláš

Kategorie: [Maso](#)

Autor: kokosacka



Suroviny

Porce: 2

- vepřová kýta 180 g
- olej 2 lžička
- cibule 40 g
- mletá paprika 1 lžička
- hladká mouka 10 g
- pórek 100 g
- kedlubna 100 g
- rajčata 50 g
- voda 1 l
- sůl 1 lžice

Doba přípravy: 50 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Vaření

Země: Česká republika

Počet porcí: 2

Postup:

Na rozpáleném oleji zpěníme cibuli, přidáme mletou papriku, kostky masa, směs zalijeme trochou vody a dusíme téměř doměkka. V trošce vody rozmícháme mouku a přilijeme k masu. Necháme vařit zhruba 10 minut, pak přidáme kolečka póru, nudličky kedlubny, osolíme a vaříme dalších 10 minut., až zelenina změkne. Nakonec vsypeme do guláše kousky rajčat. Podáváme s bramborem.