



Gulas de vita



Ingredienti

- 200 g Carne tocata de vita
- 300 g Vrabioara de vita
- 130 g Ceapa
- 200 g Ardei kapia
- 150 g Morcov
- 6 catei Usturoi
- 300 ml Vin rosu
- 60 ml Ulei de floarea soarelui
- 1 lingurita Chimen
- 0.33 lingurita Chilli
- 500 g Cartofi
- 500 g Rosii bucati la conserva
- 2 lingurite Boia dulce
- 1 lingurita Piper negru
- 2 lingurite MAGGI Felul Doi Legume

Instructiuni

1. Se taie carnea de vita slabă și vrabioara în cuburi.
2. Se feliază morcovul, se marunteste usturoiul, se taie julienne ardeii kapia și se toaca ceapa.
3. Se incinge uleiul într-o cratita încapatoare. Se pune vrabioara la prajit și se lasă pe foc 4-5 minute la temperatură medie.
4. Se adaugă ceapa tocata, semintele de chimen și chili peste carne prajita și se amesteca.
5. Dupa 5 minute la foc mediu, se adauga vinul în cratita, se amesteca și se lasă la foc mic timp de 30 minute.
6. Se adaugă peste gulas cele 2 conserve de rosii intregi, apa, ardeiul, morcovii și se amesteca.
7. Se adaugă carne de vita slabă, MAGGI Felul Doi Legume, piperul, 1.5 lingurite de boia afumata, se amesteca și se lasă la foc mic inca 60 minute.
8. Se spala, se curata și se taie in doua cartofii noi și se adauga la gulas.
9. Se presara restul de boia, se amesteca, se acopera și se lasă la foc mic inca 40 minute.
10. Se ia gulasul de pe foc și se mai lasă 30 minute acoperit.

Nutritie

Carbohidrați	28.14 g	🕒 201 Min
Energie	376.06 kcal	➕ 6 Portii
grăsimi	17.83 g	
Proteină	18.63 g	