



## Gulas de vita

### Ingrediente

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

### Nutritie

Carbohidrați	28.14 g
Energie	376.06 kcal
grăsimi	17.83 g
Proteină	18.63 g

201 Min

6 Portii