

*H*OUBOVÝ GULÁŠ

200 g čerstvých hub (masáky nebo žampiony), sladká paprika, pepř, 20 g hladké mouky, 20 g oleje, 30 g cibule, 150 g brambor, sůl

Drobně nakrájenou cibuli zpěníme na oleji, přidáme papriku, kmín, pepř, na plátky nebo kostky nakrájené houby, podlijeme vývarem nebo vodou, osolíme a dusíme. Asi za 10 minut přidáme na kostky nakrájené syrové brambory, zahustíme moukou rozmíchanou ve vodě, dodusíme a dosolíme.

1 porce přibližně obsahuje:

6 g bílkovin, 11 g tuku, 29 g sacharidů, 2,6 g vlákniny

240 kcal = 1000 kJ

*H*OUBOVÝ GULÁŠ S PAPRIKOU A RAJČATY

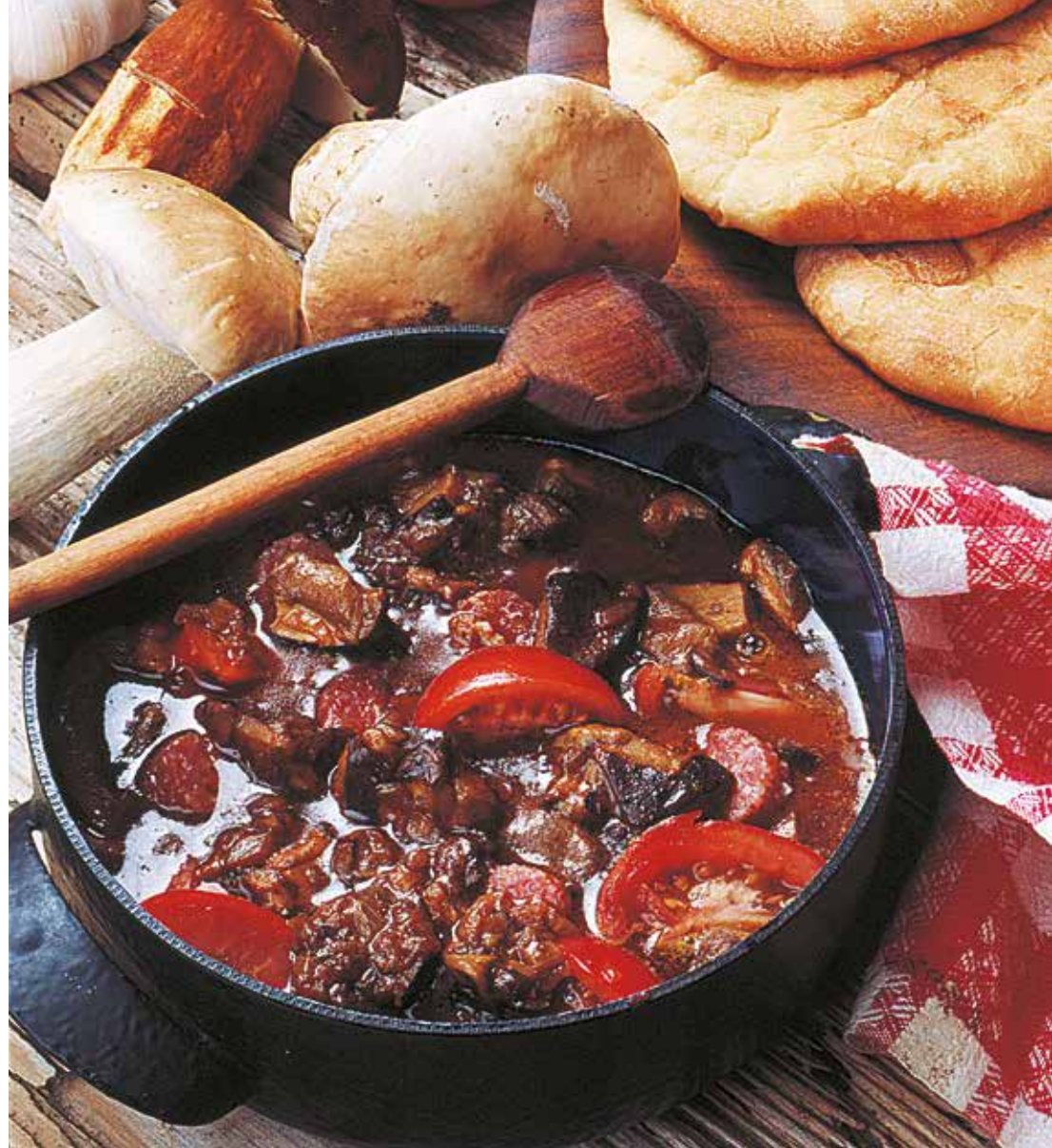
50 g čerstvých hub, 60 g cibule, 20 g oleje, 100 g rajčat, 100 g zelených paprikových lusků, 1 lžička sladké papriky, sůl

Na oleji zpěníme na kroužky nakrájenou cibuli, přidáme mletou sladkou papriku, očištěné a oprané houby, na proužky nakrájené zelené paprikové lusky a na čtvrtky rozkrájená rajčata. Osolíme a vše společně dusíme asi ¼ hodiny pokud možno bez podlévání. Podáváme s chlebem.

1 porce přibližně obsahuje:

8 g bílkovin, 11 g tuku, 17 g sacharidů, 4,8 g vlákniny

200 kcal = 835 kJ



Houbový guláš s paprikou a rajčaty