

Hovězí guláš light se zeleninovým pyré



Počet porcí: 1



Doba přípravy: cca 45 minut



Náročnost: střední

Energetická hodnota (na porci):

energie: 430 kcal

bílkoviny: 34 g

sacharidy: 31 g

tuky: 18 g

vláknina: cca 6 g



Ingredience (na 1 porci)

150 g hovězí klišky

5 g řepkového oleje

50 g cibule

5 g sladké mleté papriky

1 g mletého kmínu

1 g soli

200 ml vody

100 g mrkve

100 g brambor



Postup

1. V menším hrnci zahřejte olej, přidejte cibuli a pomalu ji restujte dozlatova (8–10 minut).
2. Přidejte hovězí maso nakrájené na menší kostky, krátce opečte ze všech stran, poté vmíchejte papriku, kmín a sůl (3–4 minuty).
3. Zalijte vodou, přiveďte k mírnému varu a duste pod pokličkou doměkka, dokud maso není hezky měkké a šťáva lehce zredukovaná (30 minut).
4. Mezitím uvařte v mírně osolené vodě mrkev a brambory doměkka (15–18 minut).
5. Zeleninu slijte, rozmixujte do hladkého pyré a podávejte k hovězímu guláši (2–3 minuty).



Tip

Menší kostky masa a opravdu měkká konzistence jsou klíčové pro dobrou toleranci – guláš by se měl jíst snadno i pomalu, bez pocitu těžkosti.