

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Zupa gulaszowa](#)

Zupa gulaszowa

★★★★★ (23)



1,5 godziny



8 osób



łatwy

Wartości odżywcze

259 kcal / 1 porcję (623 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

41.65 kcal

2.08%



Białko

2.47 g

4.94%



Węglowod.

3.42 g

1.27%



Tłuszcze

2.30 g

3.29%



Błonnik

0.62 g

2.48%

GDA**2.08 %**

Składniki

- Wołowina, szponder - 500g
- Papryka czerwona - 600g (3 sztuki)
- Ziemniaki - 525g (7 sztuk)
- Marchew - 50g
- Cebula - 90g (1 ¼ sztuki)
- Pietruszka, korzeń - 40g
- Seler korzeniowy - 60g
- Koncentrat pomidorowy, 30% - 75g (5 łyżeczek)
- Papryka słodka mielona - 6g (2 łyżeczki)
- Papryka ostra mielona - 3g (łyżeczka)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 30g (3 łyżki stołowe)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 0.5g (szczypta)
- Pieprz czarny - 3g (3 szczypty)
- Woda ciepła - 3000g (12 ½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Obierz włoszczyznę. Z mięsa wołowego usuń większe żyłki i pokrój je w kostkę i podsmaż na patelni z 2 łyżkami oliwy. Gdy mięso się lekko przyrumieni i włókna się zamkną, przenieś mięso do garnka.

KROK 2: Na tej samej patelni podsmaż rozdrobnioną cebulę. A potem umyte, rozdrobnione pieczarki. Obraną włoszczyznę, pieczarki oraz podsmażoną cebulę dodaj do mięsa, dolej 3 litry wody, dodaj sól, czarny pieprz i gotuj przez około 60-70, minut aż mięso zmięknie.

KROK 3: Paprykę pokrój w kostkę. Wybierz z garnka włoszczyznę i pokrój ją w kostkę. Odłóż na oddzielny talerz. Do garnka z mięsem dodaj pokrojoną paprykę, paprykę słodką i ostrą w proszku, majeranek i gotuj całość około 15 minut.

KROK 4: Obierz ziemniaki, pokrój ją w kostkę i gotuj w oddzielnym garnku z niewielką ilością wody.

KROK 5: Zupę dobrze wymieszaj, dodaj pokrojoną w kostkę włoszczyznę oraz ziemniaki razem z wodą, w której się gotowały.

KROK 6: Zagotuj zupę gulaszową ponownie, dodaj koncentrat pomidorowy i w razie potrzeby dopraw dodatkowo solą i pieprzem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

