



Guláš s hovězím masem a dýní

Ingredience

- 500 g hovězí maso
- 1 menší dýně hokaido
- 2 lžíce MAGGI Tekuté koření
- 2 ks cibule
- 1 ks červená paprika
- 4 lžíce rajčatový protlak
- 1 lžíce mletá paprika
- 2 lžíce hladká mouka
- 4 lžíce Olej, řepka
- 0.5 lžička černý pepř
- 1 lžíce sůl

Postup

1. Hovězí maso nakrájejte na kostičky a zaprašte moukou.
2. Cibuli nakrájejte nadrobno a restujte ji v hlubší pánvi na oleji dokud nezezlátne. Přidejte maso a pokračujte v opékání asi tři minuty. Poté přidejte rajský protlak a sladkou papriku a vše krátce restujte s masem. Směs v hrnci zalijte 300 ml vody, přidejte Maggi Tekuté koření. Dochutěte ji solí a pepřem a nechte asi 30 minut dusit pod pokličkou.
3. Mezitím nakrájejte papriku a dýni kostičky (dýni neloupejte, jen ji zbavte semínek). Pak obojí přidejte k masu a duste dalších 20 minut nebo dokud dýně nezměkne. Pokud je třeba, maso podlijte trochou vody nebo vývaru.

80 Méně

4 porcí

Sacharidy	20.59 G
Energie	383.16 kcal
Tuky	21.29 G
Protein	29.66 G