



# Gulasz po węgiersku, kasza pęczak, surówka z kapusty kiszonej, sok jabłkowy

przepisy.pl



45 minut 1 osoba Średnie

## Składniki:

- udziec wołowy, chudy - 120 gramów
- mała cebula - 0.5 sztuk
- papryka czerwona - 0.25 sztuk
- papryka żółta - 0.25 sztuk
- mała marchewka - 0.5 sztuk
- cukinia - 1 plaster
- koncentrat pomidorowy - 1 łyżeczka
- natka pietruszki - 0.5 łyżeczek
- listek laurowy - 1 sztuka
- ziele angielskie - 1 sztuka
- oliwa z oliwek - 1 łyżeczka
- kasza pęczak - 50 gramów
- Flora ProActiv Mocne Kości z witaminą D** - 2 łyżeczki
- kapusta kiszona - 1 szklanka
- jabłko - 0.5 sztuk
- cebula pokrojona w drobną kosteczkę - 1 łyżka
- mała marchewka - 0.5 sztuk
- olej lniany - 1 łyżeczka
- sok jabłkowy - 1 szklanka

[Zamów świeże składniki z dostawą do domu do wybranych przepisów. Sprawdź.](#)

## Sposób przygotowania:

1. Udziec wołowy umyj i osusz, następnie pokrój w kostkę. Na patelni rozgrzej oliwę z oliwek i obsmaż na nim mięso. Następnie mięso przełóż do garnka, dodaj wodę, listek laurowy, ziele angielskie i duś na małym ogniu. Na tej samej patelni zrumień cebulę pokrojoną w kostkę, następnie dodaj pozostałe warzywa pokrojone w grubą kostkę. Zrumienione warzywa dodaj do podduszonego mięsa. Pod koniec, jak mięso jest już miękkie dodaj koncentrat pomidorowy i natkę pietruszki.
2. Przygotuj surówkę: kapustę drobno posiekaj, dodaj jabłko i marchewkę utartą na tarce i cebulę pokrojoną w kostkę. Surówkę wymieszaj z olejem lnianym.
3. Kaszę przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu, po przestudzeniu wymieszaj z Florą ProActiv.
4. Gulasz węgierski podawaj z kaszą pęczak, surówką z kiszonej kapusty oraz szklanką soku jabłkowego.

Przepis ten pochodzi z serwisu kulinarnego [www.przepisy.pl](http://www.przepisy.pl). Znajdź nas na Facebooku [www.facebook.com/przepisypl](https://www.facebook.com/przepisypl)