



 60 minut  4 osoby  Średnie

## Składniki:

- pieprz - 1 szczypta
- sól - 1 szczypta
- kmin - 1 łyżka
- kolendra - 1 pęczek
- oliwa - 4 łyżki
- łopatka wołowa - 2.5 kilogramy
- bulion z kurczaka - 3 litry
- pokrojone na połówki pomidorów koktajlowych - 1 kilogram
- marchewki pokrojone w plastry - 6 sztuk
- pory pokrojone w plastry - 2 sztuki
- papryki jalapeno przekrojone na pół - 2 sztuki
- dymki pokrojone w plastry - 10 sztuk
- główka czosnku pokrojona w plastry - 1 sztuka

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

## Sposób przygotowania:

1. Rozgrzej piekarnik do 180 stopni.
2. Na suchej patelni upraż kmin i rozetrzyj go w młynku.
3. Z mięsa usuń nadmiar tłuszczu i pokrój je na kawałki wielkości pięści.
4. Mięso oprósz solą i pieprzem i podsmaż na oleju ze wszystkich stron. Mięso przełóż do naczynia żaroodpornego, przykryj warzywami, wsyp kmin, kolendrę i trochę soli i pieprzu.
5. Wlej tyle bulionu, aby zakryć wszystkie składniki. Naczynie przykryj i piecz przez 4-5 godzin do momentu, gdy wołowina będzie się niemal rozpadać.
6. W połowie pieczenia spróbuj sosu, jeśli będzie za ostry, to wyjmij papryki jalapeno.
7. Gotowy gulasz dopraw do smaku i podawaj z ryżem.