

Говяжий гуляш

Общее время 180 мин 180 мин Время подготовки

Пищевая ценность (на порцию):

1 360 кДж / 325 ккал

Жиры: 13 г Белки: 33,8 г

Углеводы: 12 г

ИНГРЕДИЕНТЫ

4 порции

600 г	говядины, нарезанной для гуляша
2 ст. л.	растительного масла
3	головки репчатого лука
50 г	бекона, кубиками
2 ст. л.	томатной пасты
4	помидора
9 ст. л.	<u>соевого соуса</u> <u>натурального брожения</u> <u>Kikkoman</u>
100 мл	красного вина
2	ягоды можжевельника
2	цельной душистой гвоздики
	Cornflour, if necessary
	свежемолотый перец

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Шаг 1

Мясо обжарить на разогретом растительном масле. Репчатый лук очистить от шелухи, нарезать кубиками, положить вместе с кубиками бекона к мясу и также обжарить. Добавить томатную пасту, поджарить.

Шаг 2

Помидоры помыть, разрезать пополам, удалить плодоножки и сердцевины, нарезать кубиками, добавить к гуляшу и некоторое время всё вместе тушить.

Шаг 3

Влить 400 мл воды, 6 ст. л. соевого соуса, красное вино, положить ягоды можжевельника и гвоздику, закрыть крышкой и готовить около 2,5 часов.

Шаг 4

Вынуть ягоды можжевельника и гвоздику. По желанию, добавить в гуляш крахмал, чтобы соус стал гуще, приправить оставшимся соевым соусом и перцем. Подать блюдо с пастой или маленькими печёными яблоками.