



reteta-video.ro

## Gulas (Gulyas) de Vita la Slow Cooker

**Gulyasul** adevarat, se citește “gulyas”, dar aproape toata lumea ii spune “**gulas**”, e o mancare pastoreasca veche, populara mai ales in Ardeal, ale carei origini sunt aprig disputate. Se intalneste in bucatariile germana si austriaca, dar cel mai cunoscut parese ca este din Ungaria, unde este una dintre mancarurile clasice. Aici, traditional se serveste cu csipetke (galuste din faina), care se adauga spre sfarsit. Sunt sute de retete, in functie de regiune, de modul de preparare sau de ingredientele folosite, insa eu m-am inspirat din reteta mea. Numitorul comun sunt insa chimenul si paprika afumata, nelipsite. Traditional se face cu **carne de vita** (cu os sau fara), dar a ajuns sa fie pregatit inclusiv cu carne de porc. Si daca ceapa, rosiiile, morcovul si ardeiul se regasesc in aproape toate retetele **gulas**, este la fel de gustos si cu ciuperci, fasole si evident cartofi. Este o **mancare cu sos**, care se gateste incet, o combinatie intr-o supa si **tocanita**. Tocmai de aceea, cel mai bun **gulyas** este cel facut in ceaun, pe foc de lemne. Eu, in lipsa lor, am ales o varianta care nu trebuie sa stam ore intregi langa el si sa asteptam sa se fragezeasca carnea, asa ca l-am facut la slow cooker. Caci daca ar fi mai gaseam, cu focul de lemne este mai complicat... Merge si pe aragaz dar, dupa ce rumeniti carnea, pentru un gust si mai bun, la sfarsit sa fiarba incetisor, impreuna cu ceapa si condimentele, adaugand din cand in cand apa peste ea, pana cand este moale si frageda. Este tot secretul unuia gulas reusit, fiertul incetisor. La **slow cooker**, recunosc ca a fost mult mai simplu. Am calit carnea, am facut tocana de ceapa si rosii, le-am pus in oala si mi-am vazut de treaba. Dar sa lasam vorba lunga si sa va arat gulasul nostru preferat!

### INGREDIENTE GULAS (GUYLAS) DE VITA LA SLOW COOKER

1 kg de carne de vita, taiata in cubulete de 3-4 cm  
1 kg de cartofi, curatati si spalati  
3 cepe, curatate si spalate  
2 rosii mari, decojite  
3 morcovi, curatati si spalati  
un ardei gras, curatat si spalat  
400 ml de supa de vita (sau apa)  
4 linguri cu ulei  
o legatura de patrunjel spalat  
un ardei iute, curatat si spalat  
2 linguri cu boia de ardei, iute, dulce, dar si mai bine paprika afumata  
o lingurita cu chimen  
o foaie de dafin  
sare  
piper proaspat macinat

### MOD DE PREPARARE GULAS (GUYLAS) DE VITA LA SLOW COOKER

#### PASUL 1

Taiem ceapa feliute si rosiiile in cubulete.

#### PASUL 2

Pregatim aragazul si o tigaie in care punem 2 linguri cu ulei. In uleiul incins punem carnea de vita si o lasam sa se rumeneasca pe ambele partile.

#### PASUL 3

Pregatim o alta tigaie in care punem cele 2 linguri cu ulei ramase. Adaugam ceapa, amestecam si o calim la foc mic pana ca se rumeneasca. Apoi punem peste ea cubuletele de rosie, amestecam si lasam sosul sa scada.

#### PASUL 4

Taiem ardeiul in fasiute. Curatam semintele ardeiului iute (daca va place mai picant puteti sa le lasati), si il tocam marunt (nu uitati sa spalati bine pe maini cand terminati!). Taiem morcovii in rundele si cartofii in jumatati, sau in sferturi, in functie de cat de mari sunt.

#### PASUL 5

Intre timp carnea este rumenita, iar sosul de ceapa si rosii este gata.

#### PASUL 6

Punem in vasul aparatului slow cooker carnea de vita rumenita, sosul de ceapa si rosii, morcovii, ardeiul, ardeiul iute si cartofii.

#### PASUL 7

Adaugam foaia de dafin, condimentam cu piper macinat, paprika afumata si sare.

#### PASUL 8

Turnam supa de vita (sau apa), acoperim vasul cu capac, setam temperatura la high si timpul la 4 ore si jumatate.

#### PASUL 9

Dupa acest interval legumele sunt moi, iar carnea frageda, incat se desface in fasii. Punem chimenul, acoperim vasul si mai lasam gulasul sa fiarba inca 30 de minute, tot la temperatura high.

**PASUL 10**

Tocam marunt patrunjelul.

**PASUL 11**

Dupa cele 30 de minute presaram deasupra verdeata, gustam si condimentam, daca mai este nevoie.

**PASUL 12**

Servim cu smantana, dupa ce s-a odihnit minim 30 de minute.

**Aceasta este recomandarea Reteta-Video pentru *Gulas (Gyulas) de Vita.***

***POFTA BUNA!***