



reteta-video.ro

Gulas (Gulyas) de Vita la Slow Cooker

Gulyasul adevărat, se citește "gulyas", dar aproape toată lumea îi spune "**gulas**", e o mâncare pastorească veche, populară mai ales în Ardeal, ale cărei origini sunt aprig disputate. Se întâlnește în bucătăriile germană și austriacă, dar cel mai cunoscut pare să fie din Ungaria, unde este una dintre mâncărurile clasice. Aici, tradițional se servește cu cșișetke (galuste din făină), care se adaugă spre sfârșit. Sunt sute de rețete, în funcție de regiune, de modul de preparare sau de ingredientele folosite, însă eu m-am inspirat din rețeta mea. Numitorul comun sunt însă chimenul și paprika afumată, nelipsite. Tradițional se face cu **carne de vita** (cu os sau fără), dar a ajuns să fie pregătit inclusiv cu carne de porc. Și dacă ceapa, roșiile, morcovul și ardeiul se regăsesc în aproape toate rețetele pentru **gulas**, este la fel de gustos și cu ciuperci, fasole și evident cartofi. Este o **mâncare cu sos**, care se gătește încet, o combinație între supă și **tocanita**. Tocmai de aceea, cel mai bun **gulyas** este cel făcut în ceaun, pe foc de lemne. Eu, în lipsa lor, am ales o variantă care nu trebuie să stăm ore întregi lângă el și să așteptăm să se fragezească carnea, așa că l-am făcut la slow cooker. Căci dacă ar fi să gătească la foc mic, cu focul de lemne este mai complicat... Merge și pe aragaz dar, după ce rumenim carnea, pentru un gust și mai bun, la sfârșit să fierbă încetisor, împreună cu ceapa și condimentele, adăugând din când în când apă peste ea, până când este moale și fragedă. Este tot secretul unui gulas reușit, fiertul încetisor. La **slow cooker**, recunosc că a fost mult mai simplu. Am calit carnea, am făcut tocniță din ceapa și roșii, le-am pus în oală și mi-am văzut de treabă. Dar să lasăm vorba lungă și să vă arătăm gulasul nostru preferat!

INGREDIENTE GULAS (GUYLAS) DE VITA LA SLOW COOKER

1 kg de carne de vita, tăiată în cubulețe de 3-4 cm
1 kg de cartofi, curățați și spălați
3 cepe, curățate și spălate
2 roșii mari, decojite
3 morcovi, curățați și spălați
un ardei gras, curățat și spălat
400 ml de supă de vita (sau apă)
4 linguri cu ulei
o legătură de patrunjel spălat
un ardei iute, curățat și spălat
2 linguri cu boia de ardei, iute, dulce, dar și mai bine paprika afumată
o linguriță cu chimen
o foaie de dafin
sare
piper proaspăt măcinat

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

PASUL 1

Tăiem ceapa feliate și roșiile în cubulețe.

PASUL 2

Pregătim aragazul și o tigaie în care punem 2 linguri cu ulei. În uleiul încins punem carnea de vita și o lasăm să se rumenească pe ambele părți.

PASUL 3

Pregătim o altă tigaie în care punem cele 2 linguri cu ulei rămas. Adăugăm ceapa, amestecăm și o calim la foc mic până când se înmoaie. Apoi punem peste ea cubulețele de roșie, amestecăm și lasăm sosul să scadă.

PASUL 4

Tăiem ardeiul în fâșiute. Curățăm semințele ardeiului iute (dacă vă place mai picant puteți să le lasați), și îl tocam marunt (nu uitați să spălați bine pe mâini când terminați!). Tăiem morcovii în runde și cartofii în jumătăți, sau în sferturi, în funcție de cât de mari sunt.

PASUL 5

Între timp carnea este rumenită, iar sosul de ceapa și roșii este gata.

PASUL 6

Punem în vasul aparatului slow cooker carnea de vita rumenită, sosul de ceapa și roșii, morcovii, ardeiul, ardeiul iute și cartofii.

PASUL 7

Adăugăm foaia de dafin, condimentăm cu piper măcinat, paprika afumată și sare.

PASUL 8

Turnăm supă de vita (sau apă), acoperim vasul cu capac, setăm temperatura la high și timpul la 4 ore și jumătate.

PASUL 9

După acest interval legumele sunt moi, iar carnea fragedă, încât se desface în fâșii. Punem chimenul, acoperim vasul și mai găteștem gulasul să fierbă încă 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!