




Gulasz wołowy z warzywami korzeniowymi

Delikatne kawałki wołowiny duszone z warzywami w aromatycznym sosie, który idealnie rozgrzewa w chłodne dni. Doskonały wybór na obiad, który sam się robi w wolnowarze.

 Czas na High: 4 H

 Ilość porcji: 3-5

 Czas na Low: 6-8H

 Czas przygotowania: 15

Składniki

- 1 kg wołowiny np. karkówka lub łopatka, pokrojonej w kostkę
- 3 marchewki, pokrojone w plasterki
- 2 pietruszki, pokrojone w plasterki
- 1 średni seler, pokrojony w kostkę
- 3 ziemniaki, obrane i pokrojone w większą kostkę
- 1 duża cebula, drobno posiekana
- 3 ząbki czosnku, przeciśnięte przez prasę
- 400 ml bulionu wołowego
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 2 liście laurowe
- 1 łyżka słodkiej papryki w proszku
- 1/2 łyżeczki ostrej papryki
- 1 łyżka majeranku
- sól i pieprz do smaku
- 2 łyżki mąki opcjonalnie, do zagęszczenia
- olej do obsmażenia



Wykonanie:

Wołowinę oprósz solą, pieprzem i mąką. Obsmaż na rozgrzanym oleju na złoty kolor, a następnie przełóż do wolnowaru.

Na tej samej patelni podsmaż cebulę i czosnek, po czym dodaj koncentrat pomidorowy. Podsmaż chwilę i przełóż do mięsa.

Dodaj wszystkie warzywa, przyprawy, liście laurowe i wlej bulion. Wymieszaj składniki.

Gotuj w trybie LOW przez 6-8 godzin lub w trybie HIGH przez 4-5 godzin, aż mięso i warzywa będą miękkie. Przed podaniem spróbuj, dopraw do smaku solą i pieprzem.