

Gulaš juha s govedinom, svinjetinom i piletinom

Ukupno vrijeme **65 min.** 15 min. vrijeme pripreme 50 min. vrijeme kuhanja

Prehrambene vrijednosti (po porciji)
2.175 kJ / 520 kcal

Masti: **33 g** Bjelančevine/proteini: **45 g**
Ugljikohidrati: **10 g**

SASTOJCI

2 porcije

150 g	goveđeg vrata, narezanog na kockice (2 x 2 cm)
150 g	svinjske plećke, narezane na kockice (2 x 2 cm)
150 g	pileće nogica bez kosti, narezane na kockice (2 x 2 cm)
1	luk, narezan na kockice
2	režnja češnjaka, nasjeckana
1	crvena paprika, narezana na kockice
4 žličica	maslinovog ulja za prženje
2 žličica	koncentrata rajčice
700 ml	goveđeg ili povrtnog temeljca
1 žlica	mljevene paprike
0,5 žlica	sjemenki kima
80 ml	<u>Kikkoman teriyaki marinada</u>
50 g	feta sira, izmrvljena
80 g	crnih maslina, narezane
1	limun, narezan na kriške
10 g	svježeg peršina, nasjeckanog (za ukraš)

PRIPREMA

Korak 1

1 luk, narezan na kockice - **2** režnja češnjaka, nasjeckana - **1** crvena paprika, narezana na kockice - **150 g** goveđeg vrata, narezanog na kockice (2 x 2 cm) - **150 g** svinjske plećke, narezane na kockice (2 x 2 cm) - **150 g** pileće nogica bez kosti, narezane na kockice (2 x 2 cm) - **4 žličica** maslinovog ulja za prženje
Zagrijte maslinovo ulje u velikom loncu na izravnoj vatri. Dodajte nasjeckani luk i pržite dok ne postane staklast. Umiješajte nasjeckani češnjak i narezanu papriku te kuhajte dok ne omekšaju. Dodajte kockice goveđeg vrata, svinjske plećke i pileće noge u lonac te ih pecite sa svih strana dok meso ne dobije zlatno-smeđu boju.

Korak 2

2 žličica koncentrata rajčice - **1 žlica** mljevene paprike - **0,5 žlica** sjemenki kima - **700 ml** goveđeg ili povrtnog temeljca - **80 ml** Kikkoman teriyaki marinada - **50 g** feta sira, izmrvljena - **80 g** crnih maslina, narezane - **1** limun, narezan na kriške - **10 g** svježeg peršina, nasjeckanog (za ukraš)
Umiješajte koncentrat rajčice, mljevenu papriku i sjemenke kima te kuhajte još jednu minutu. Ulijte goveđi ili povrtni temeljac i pustite da zakuha. Kuhajte 35–40 minuta, ili dok meso ne omekša. Juhu začinite Kikkoman Teriyaki marinadom. Poslužite gulaš vruć, ukrašen izmrvljenom fetom, narezanim maslinama, kriškama limuna i nasjeckanim peršinom.