

Macar Gulaş

Yumuşak dana eti, tatlı toz biber ve sebzelerle hazırlanan otantik Macar Gulaş tarifi.
Aile yemekleri için mükemmel, doyurucu geleneksel bir çorba.

15 min

HAZIRLIK

1h

PIŞIRME

1h 15min

TOPLAM

4

PORSİYON

Easy

ZORLUK

Malzemeler

- 3 yemek kaşığı tereyağ
- 1 litre soğan
- 1 litre dana eti
- 1 bardak paprika biber
- 5 diş sarımsak
- 3 dolmalık biber
- 2 domates
- 2 havuç
- 2 patates
- 5 bardak kemiksiz et suyu
- 1 defne yaprağı
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1 Malzemeleri hazırlayın

500g dana etini 2-3 cm küpler halinde kesin. 3 soğanı doğrayın, 2 dolmalık biberi şeritler halinde kesin, 2 patatesin kabuğunu soyup küp küp kesin, 2 havucu yuvarlak dilimler halinde kesin ve 5 sarımsak dişini ince doğrayın.

2 Soğanları pişirin

Büyük bir döküm tencerede 3 yemek kaşığı domuz yağını orta ateşte (165°C) ısıtın. Doğranmış soğanları ekleyin ve ara sıra karıştırarak 8-10 dakika, yumuşak ve altın sarısı renk alana kadar pişirin.

3 Add paprika

Tencereyi ocaktan alın ve hemen 1 su bardağı Macar tatlı toz biberi ekleyerek toz biberi yakmadan soğanları eşit şekilde kaplayacak şekilde iyice karıştırın.

4 Dana etini kavurun

Tencereyi orta-yüksek ateşe (190°C) geri koyun. Küp küp kesilmiş dana eti ve ince doğranmış sarımsakları ekleyin, et her tarafından kavurulana ve içi pembe olmaktan çıkana kadar 8-10 dakika pişirin.

5

Add vegetables

Dolmalık biber şeritlerini ekleyin ve yumuşamaya başlayana kadar 5 dakika pişirin. Patates küplerini ve havuç dilimlerini ekleyerek et ve soğanlarla karıştırın.

6

Sıvı ve baharatları ekleyin

5 su bardağı dana eti suyunu dökün ve 1 defne yaprağı, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiber ekleyin. Karışımı yüksek ateşte fokur fokur kaynatın.

7

Gulaşı kaynatın

Ateşi kısık ateşe (110°C) düşürün, tencerenin kapağını kapatın ve dana eti çatalla kolayca ayrılana ve sebzeler iyice pişene kadar 15 dakikada bir karıştırarak 45-60 dakika kaynatın.

8

Defne yaprağını çıkarın, tadına bakın ve gerekiyorsa ilave tuz ve karabiber ile baharatı ayarlayın. Kaselerde sıcak servis yapın.

Besin Değerleri

285

KALORI

28g

PROTEIN

18g

KARBONHIDRAT

12g

YAĞ

4g

LİF

8g

ŞEKER

520mg

SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En geleneksel lezzet için otantik Macar tatlı toz biberi kullanın. Kalocsa veya Szeged bölgelerinden ithal markalar, zengin aromaları ve canlı renkleriyle en iyi sonuçları verir.

Toz biberi eklemeden önce tencereyi mutlaka ocaktan alın, böylece yanmasını ve acı tat oluşmasını önleyin. Toz biberi ocaktan uzakta iyice karıştırdıktan sonra tekrar ocağa koyun.

Homojen pişme için dana etini 2-3 cm'lik eşit parçalar halinde kesin. Daha küçük parçalar uzun pişme sürecinde dağılır, daha büyük parçalar ise tam pişmez.

Derin lezzetler geliştirmek için dana etini 8-10 dakika iyice kavurun. Bu adımı acele ettirmeyin çünkü yemeğin tüm lezzet profilinin temelini oluşturur.

Kuşbaşı veya kol eti gibi sert kesimler kullanıyorsanız, her şeyin aynı anda pişmesini sağlamak için sebzeleri eklemeden önce eti tek başına 30-45 dakika pişirin.

Eti daha da yumuşatmak ve daha zengin lezzetler geliştirmek için gulaşı tarif süresinin 20-30 dakika fazlası kısık ateşte kaynatmaya devam edin.

Otantik lezzet ve daha iyi renk için yeşil olanlar yerine kırmızı ve sarı dolmalık biber seçin. Macar çeşitleri standart dolmalık biberlerde farklıdır ama bu ikameler iyi sonuç verir.

Mümkünse daha geleneksel lezzet için yağ yerine domuz yağı veya pastırma yağı kullanın, yine de beslenme tercihleri için herhangi bir pişirme yağı işe yarar.