

Gulášová polévka s hovězím, vepřovým a kuřecím

Celkový čas vaření **65 min.** 15 min. Doba přípravy 50 min. Doba vaření

Nutriční hodnoty (na porci):

2.175 kJ / 520 kcal

Tuky: **33 g** Bílkoviny: **45 g**

Sacharidy: **10 g**

INGREDIENCE

2 Porce

150 g	hovězího krku, nakrájeného na kostičky (2 x 2 cm)
150 g	vepřové plece, nakrájené na kostičky (2 x 2 cm)
150 g	kuřecího stehna bez kosti, nakrájeného na kostičky (2 x 2 cm)
1	cibule, nakrájená na drobno
2	stroužky česneku, nasekané
1	červená paprika, nakrájená na kostičky
4 polévkové lžíce	olivového oleje na vaření
2 polévkové lžíce	rajčatového protlaku
700 ml	hovězího nebo zeleninového vývaru
1 čajová lžička	mleté papriky
0,5 čajové lžičky	římského kmínu
80 ml	<u>Kikkoman Teriyaki marináda tekuté ochucovadlo</u>
50 g	feta sýra, rozdrceného
80 g	černých oliv, nakrájených na plátky
1	citron, nakrájený na měsíčky
10 g	čerstvé petržele,

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

1 cibule - **2** stroužky česneku - **1** červená paprika - **150 g** hovězího krku, nakrájeného na kostičky (2 x 2 cm) - **150 g** vepřové plece, nakrájené na kostičky (2 x 2 cm) - **150 g** kuřecího stehna, nakrájeného na kostičky (2 x 2 cm) - **4 polévkové lžíce** olivového oleje

Rozehřejte olivový olej ve velkém hrnci na přímém plameni. Přidejte nasekanou cibuli a restujte ji, dokud nebude sklovitá. Vmíchejte nasekaný česnek a papriku a restujte dokud nezměknou. Přidejte kostičky hovězího, vepřového a kuřecího masa a opékejte je ze všech stran dozlatova.

Krok 2

2 polévkové lžíce rajčatového protlaku - **1 čajová lžička** mleté papriky - **0,5 čajové lžičky** římského kmínu - **700 ml** hovězího nebo zeleninového vývaru - **80 ml** Kikkoman Teriyaki marináda tekuté ochucovadlo - **50 g** feta sýra - **80 g** černých oliv - **1** citron, nakrájený na měsíčky - **10 g** čerstvé petržele, nasekané (na ozdobu)

Vmíchejte rajčatový protlak, papriku a římský kmín a nechte 1 minutu rozvonět. Přilijte vývar a přiveďte k varu. Vařte 35–40 minut, dokud nebude maso měkké. Polévku dochutte Kikkoman Teriyaki marinádou. Podávejte horkou, ozdobenou rozdrcenou fetou, nakrájenými olivami, plátky citronu a nasekanou petrželkou.

nasekané (na ozdobu)