

Guláš z divočáka

Celkový čas vaření **180 min.** **180 min.** Doba přípravy

Nutriční hodnoty (na porci):
1.360 kJ / 325 kcal

Tuky: **13 g** Bílkoviny: **33,8 g**
Sacharidy: **12 g**

INGREDIENCE

4 Porce

600 g kančího masa nebo
vepřového nakrájeného
na kostičky
2 polévkové oleje na vaření
lžíce
3 cibule
50 g slaniny nakrájené na
kostičky
2 polévkové rajčatového protlaku
lžíce
4 rajčata
9 polévkové Kikkoman Sójová omáčka
lžíce přírodně fermentovaná
tekuté ochucovadlo
100 ml červeného vína
2 bobule jalovce
2 hřebíčky
Kukuřičná mouka, v
případě nutnosti
Čerstvě namletý pepř

POSTUP PŘÍPRAVY

Krok 1

Na rozpáleném oleji orestujte maso z divočáka nebo vepřového masa. Cibuli oloupejte a nakrájejte, vložte do pánve na kostičky nakrájenou slaninou a orestujte. Přidejte rajčatový protlak a krátce povařte.

Krok 2

Rajčata nakrájejte na kostičky, přidejte do guláše a pokračujte ve vaření.

Krok 3

Přidejte 400 ml vody, šest lžic Kikkoman Sójové omáčky, červené víno, bobule jalovce a hřebíček, přikryjte pokličkou a vařte cca 2,5 hodiny.

Krok 4

Vyndejte bobule jalovce a hřebíček. Pokud chcete guláš zahustit, přidejte škrobovou kašičku z kukuřičného škrobu. Dochutíme zbylou Kikkoman Sójovou omáčkou a pepřem.

Podávejte s švábskými nudlemi nebo tagliatelle a podle chuti doplňte pečenými jablíčky.