

## Gulasz cielęcy z ziemniakami, cynamonem i miętą

03

 **GOTUJ**   
W DRODZE



### SKŁADNIKI



NA 1 OSOBĘ

1,3 kg cielęciny szarpanej  
2 ząbki czosnku  
1 marchewka  
1/2 cebuli  
1/4 pora  
1 pomidor  
"Pietruszka, kminek  
1 łyżka wędzonej papryki  
1 liść laurowy  
1/2 czerwonej papryki  
1 laska cynamonu  
10 listków mięty  
2 ziemniaki  
Mąka do obtoczenia mięsa  
500 ml czerwonego wina  
Oliwa z oliwek  
Woda

## PRZYGOTOWANIE

- 1 Przygotuj mięso:**  
Mięso dopraw solą i pieprzem, oprósz mąką. W garnku z dużą ilością oliwy podsmaż mięso i odstaw. W tym samym garnku podduś obrane i drobno pokrojone warzywa (oprócz pomidora) z liściem laurowym. Gotuj przez około 10 minut. Następnie dodaj wędzoną paprykę i obranego, pokrojonego pomidora i krótko podsmaż na dużym ogniu. Dodaj kminek, posiekaną natkę pietruszki. Następnie cynamon, podsmażone mięso i czerwone wino.
- 2 Gotuj mięso do miękkości:**  
Dolej wody i gotuj, aż wyparuje i mięso będzie miękkie (30-40 minut).
- 3 Dodaj ziemniaki:**  
20 minut przed końcem dodaj obrane i pokrojone ziemniaki. Gdy mięso i ziemniaki będą miękkie dopraw solą i pieprzem. Dodaj posiekaną miętę. Gotowe, smacznego.

Większej liczby osób, po prostu pomnóż  
ilości przez liczbę osób.