SEGEDÍNSKY GULÁŠ "ŠPECIÁL" OD HUGA.

Kyslá kapusta je najzdravšia potravina, ktorú môžete, najmä v zimnom období konzumovať. Dnes sa takáto potravina s obľubou označuje ako "SUPER POTRAVINA" pretože obsahuje veľké množstvo vitamínov, hlavne však vitamín C. Toľko "múdre okienko" a teraz poďme variť.
Na Segedínsky guláš má má asi každá rodina svoj overený recept. Vyskúšal som trochu pozmeniť ten môj a výsledok a je vynikajúci! Verím, že ak ho vyskúšate bude chutiť aj vám.

Budete potrebovať: (na 6 porcií)
1 kg bravčovej krkovičky

1 veľkú cibuľu
2 strúčiky cesnaku
700 gramov kyslej kapusty
trochu oleja alebo masti
100 gramov prerastenej slaninky
soľ, mleté čierne korenie, mletú červenú papriku
muškátový orech
paprikový krém štipľavý (alebo trochu pretlaku)
vývar alebo kocku bujónu
1 malú kyslú smotanu
1 malú sladkú smotanu
1 pol. lyžicu medu

Postup:
Na panvici s dobre rozpáleným olejom postupne po malých dávkach opražte na kocky nakrájané mäso do zlata. Mäso vyberte na tanier. Keď máte všetko mäso upražené jemne ochuťte soľou a korením.
Výpek z panvice prelejte do hrnca, v ktorom budete guláš variť. Pridajte nakrájanú cibuľu, nakrájanú slaninu a jemne osmažte.
Pridajte nakrájaný cesnak a pripravené mäso. Ochuťte paprikou a paprikovým krémom. Nastrúhajte trošku muškátového orieška. Zalejte vývarom po povrch mäsa. Ak nemáte vývar použite 1 kocku mäsového bujónu a vodu. Zakryte pokrievkou a duste pokiaľ mäso nebude mäkké.
Pridajte kyslú kapustu a duste ešte aspoň 15 minút. Pridajte smotany a varte minimálne 5 minút. Ak ste pridali veľa vody môžete guláš zahustiť Solamylom. Na koniec ochuťte soľou, ak je to potrebné a 1 lyžicou medu.
HOTOVO!

Podávajte s čerstvým čiernym chlebom alebo knedľou.

Dobrú chuť priatelia!
Váš Hugo.