ZELENINOVÝ GULÁŠ S HALUŠKAMI OD HUGA.





Využite obdobie, keď máme teraz v záhradách a na trhoch čerstvé, voňavé rajčiny a papriky. Pripravte si fantastický, veľmi jednoduchý zeleninový guláš a k nemu zdravé halušky zo semolinovej múky. Semolina (je múka z tvrdej pšenice) neviaže tuky tak ako múka z mäkkej pšenice. Je to vynikajúca, zdravá náhrada našej klasickej hladkej múky. Okrem toho, že je ľakho

stráviteľná je chutná a nemusíte sa báť, že priberiete!

Budete potrebovať: na 4 porcie
Na guláš:
1 kg sladkých rajčín
1/2 kg zelenej papriky
1 veľkú cibuľu
trochu rastlinného oleja
soľ, mleté čierne korenie, trochu mletej papriky
štipku štipľavej mletej papriky
kúsok klobásky, kabanosu alebo párkov (Ak chcete vegetariánsky variant tak tam samozrejme mäso nedáte)
Na halušky:
500 gramov Semolinovej múky (ak nemáte použite normálu hladkú múku)
2 vajcia
cca 2 dcl vody
trochu soli

Príprava:
Na rozpálenom oleji orestujte na hrubo nakrájanú cibuľu. Pridajte nakrájané rajčiny a papriku. Ochuťte soľou, korením a mletou paprikou. Pridajte na drobno nakrájanú klabásku, kabanos, párky alebo kúsok údeného mäska. Ja som použil všetko čo som našiel v chladničke. V žiadnom prípade nepodlievajte vodou. Zelenina si sama pustí šťavu, ktorej bude dostatok. Zakryte pokrievkou a duste cca 20 minút. Neodporúčam dusiť dlhšie. Mám rád keď je zelenina ešte trošku chrumkavá. Netreba ničím zahusťovať, šťava zo zeleniny keď sa trochu zredukuje vytvorí fantastickú omáčku.
Príprava halušiek: Do väčšieho hrnca dajte variť vodu. Pridajte lyžicu soli.
Vo väčšej mise kvalitne zamiešajte múku, vajcia, soľ a vodu. Podľa potreby pridajte trochu vody. Cesto nesmie byť veľmi tuhé ani veľmi riedke. Pripravené cesto pretlačte cez "haluškáreň"do vriacej vody a jemne zamiešajte varechou. Varte kým haluškz nebudú plávať na povrchu.
HOTOVO!

A môžete servírovať. Pre zjemnenie chutí odporúčam pridať na tanier lyžicu kyslej smotany!

Dobrú chuť priatelia!
Váš Hugo