Gulyásleves

A gulyásleves története

A gulyásleves, vagy ahogy sokan ismerik, magyar gulyás, a magyar konyha egyik legismertebb és legkedveltebb étele. Eredete a pásztorélethez nyúlik vissza, egészen a 9–10. századig, amikor a magyar pásztorok – különösen a gulyások, azaz marhapásztorok – készítettek hasonló egytálételeket bográcsban, a szabad ég alatt. A hagyományos gulyás kezdetben inkább pörköltszerű volt, és csak később, a 18–19. században alakult át levesesebb formájúvá, amikor a paprika is elterjedt a magyar konyhában. A modern gulyásleves alapja a marhahús, vöröshagyma, paprika, kömény, valamint különféle zöldségek és burgonya – ezek adják meg a jellegzetes ízvilágát. Ma a gulyásleves a magyar gasztronómia ikonikus fogása, amit nemcsak itthon, de külföldön is a magyar konyha szimbólumaként tartanak számon. Számos változata létezik, például babgulyás vagy csipetkés gulyás, és gyakran bográcsban készítik, különösen ünnepek vagy szabadtéri összejövetelek alkalmával.

Hozzávalók 4 személyre

40 dkg marhahús (lábszár vagy nyak)

2 fej vöröshagyma

2 gerezd fokhagyma

2 sárgarépa

1 fehérrépa

1 kis darab zeller

1 evőkanál pirospaprika

1 teáskanál köménymag

só, bors ízlés szerint

2 evőkanál olaj

1 db paradicsom

1 db tv paprika

1-2 db burgonya

1 liter víz

Elkészítés

a húst megmossuk és felkockázzuk. a hagymát felaprítjuk, majd az olajon megdinszteljük. hozzáadjuk a fokhagymát, a pirospaprikát, és rögtön beletesszük a húst. alaposan átkeverjük, hogy mindenhol bevonja a paprika. sózzuk, borsozzuk, megszórjuk köménnyel, majd lefedve pároljuk egy kicsit. hozzáadjuk a feldarabolt paradicsomot és paprikát. amikor a hús félig megpuhult, beletesszük a felkarikázott répát, zellert és végül a burgonyát. felöntjük vízzel, és készre főzzük.

Tálalás friss kenyérrel ajánlott

Fedőlap forrása:

SZAKÁCSKÖNYV

Guruló Kalória Étterem

2025. JANUÁR 1.

GURULÓ KALÓRIA ÉTTEREM

1234 Tikhúslevesfalva, Csigatésztás út 123.