














Gulášová polévka






Gulášová polévka je sytá, kořeněná a zahřeje v každém ročním období.

Ingredience

-  Máslo
-  Cibule (1 menší)
-  Mletá paprika (4 lžičky)
-  Mleté hovězí maso (200 g)
-  Hovězí vývar nebo voda (1,5 l)
-  Maďarské gulášové koření
-  Majoránka
-  Sůl
- • Pepř
-  Kmín
-  Hovězí bujón
-  Brambory (3 větší)
-  Česnek (3 stroužky)
-  Hladká mouka (2 lžíce)

 **Tip:** Domácí vývar dodá polévce výraznější chuť.

1. Příprava

- **Mouku nasucho osmahněte na pánvi do světle hněda.**  
 - **Cibuli nakrájejte nadrobno, brambory na kostky, česnek prolisujte.**   
-

2. Vaření základu

- V hrnci rozpustíte máslo, osmahněte cibuli dorůžova. 🍴🍷
- Přidejte mleté maso, oddělujte kousky a restujte do zatažení. 🍖
- Vmíchejte papriku, krátce zpěňte a zalijte vývarem. 🌶️🍲

⚠️ **Varování:** Papriku nepřepékejte, jinak zhořkne.

- Přidejte sůl, pepř, kmín, gulášové koření, bujón. Vařte 30 minut. 🧂 • 🌱

3. Přidání zeleniny

- Přidejte brambory a česnek, vařte do změknutí brambor. 🥔🧄

4. Zahuštění a dochucení

- Zahustěte připravenou jíškou, krátce povařte. 🌾
- Na závěr přidejte majoránku a dochuťte dle potřeby. 🌿🧂

5. Servírování

- Podávejte horké, ideálně s čerstvým chlebem. 🍞

TIP





Skvěle chutná s čerstvou petrželkou navrch.

French Press je jednoduchý a efektivní způsob přípravy kávy, který umožňuje plně využít chuť a aroma kávových zrn.

Ingredience






- Kávová zrna (hrubě mletá)
- Horká voda (94–96°C)
- French Press


1. Předeřtí & mletí kávy

- **Předeřte French Press** horkou vodou.
 Pomáhá udržet správnou teplotu při extrakci.
- **Namelte kávová zrna na hrubo.**
 Hrubé mletí je klíčové pro správnou chuť.
-  **Tip:** Hrubé mletí zabraňuje přeextrakci a hořkosti.
- **Nasypte kávu do French Pressu.**
- **Připravte vodu** v rychlovarné konvici.
 Jakmile začne vřít, vypněte ji a nechte odstát 1 minutu.

 **Ideální teplota:** 94–96°C

2. Louhování & servírování

- **Pomalů zalijte kávu vodou.** 
- **Promíchejte** lžící nebo speciálním nástrojem. 
- **Nastavte časovač na 4 minuty.** 
Nechte kávu louhovat bez míchání.
- **Stiskněte píst French Pressu dolů.** 
- **Ihned nalijte kávu do šálku.** 

 **Varování:** Nenechávejte kávu ve French Pressu, jinak bude příliš silná a hořká.