

Gulasz z łopatki, bardzo lekki

Gulasz z łopatki – prosty przepis na domowy obiad

Gulasz z łopatki to klasyka polskiej kuchni, która nigdy nie zawodzi. Ten prosty przepis pozwoli Ci przygotować **sycące i aromatyczne danie**, które rozpływa się w ustach. Soczyste kawałki łopatki, delikatnie oprószone mąką i obsmażone na oleju, nabierają głębokiego smaku podczas powolnego duszenia w wyrazistym bulionie. Kostka rosołowa Knorr w połączeniu z tradycyjnymi przyprawami – liściem laurowym i zieleń angielskim – tworzy idealną bazę, która przenika mięso, nadając mu niepowtarzalny charakter.

Dla kogo?

Gulasz z łopatki to idealna propozycja dla *zapracowanych osób*, które cenią sobie proste, ale pełnowartościowe posiłki. Sprawdzi się również jako danie dla całej rodziny – jest lekkostrawny, a jednocześnie dostarcza niezbędnych składników odżywczych.

Na jaką okazję?

Ten gulasz doskonale sprawdzi się zarówno na codzienny obiad, jak i na *nieformalną kolację z przyjaciółmi*. Możesz go przygotować z wyprzedzeniem – następnego dnia smakuje jeszcze lepiej, gdy wszystkie aromaty się przegryzą.

Czy wiesz, że?

Łopátka to część wieprzowiny, która idealnie nadaje się do długiego duszenia. Zawiera odpowiednią ilość tłuszczu, dzięki

czemu mięso pozostaje **soczyste i miękkie**, a jednocześnie nie jest zbyt kaloryczne. Powolne gotowanie na małym ogniu sprawia, że włókna mięsne stają się delikatne i łatwe do pogryzienia.

Dla urozmaicenia

Możesz wzbogacić gulasz o warzywa – *marchew, pietruszkę* czy *seler* dodadzą słodczy i dodatkowych wartości odżywczych. Świetnie komponuje się z kaszą gryczaną, ziemniakami lub pieczywem. Dla bardziej wyrazistego smaku dodaj odrobinę **świeżo zmielonego czarnego pieprzu** tuż przed podaniem.