

Guláš od Rosti

	váha v gramech	suroviny
1	250	gramů suchých fazolí - po uvaření bude váha cca 1 kilogram
2	500	gramů oloupané - očištěné cibule
3	500	gramů dýně Hokkaido - cca polovinu dýně střední velikosti
4	24	gramů kvalitní sladké maďarské papriky
5	100	100 mililitrů olivový olej za studena lisovaný
6	10	gramů mořské soli
7	20	gramů rozmixovaných ovesných vloček povařit v guláši pro zahuštění
8		spousta lásky a radosti v srdci při vaření v kuchyni

Doporučuji fazole 24 hodin před vařením namočit do studené vody a tuto vodu cca po 6 hodinách měnit za čistou. Dobře namočené fazole vařím v tlakovém hrnci do měkka. Vaříme bez soli !!!

Doporučuji v rámci ekonomiky provozu vaření uvařit fazolí více a část použít na guláš a ze zbytku vyrobit PRUDCE JEDLOU PAŠTIKU, viz recept co bude v 4. díle.

Z jedné poloviny dýně Hokkaido vydlabeme lžicí měl a semínka, omyjeme a nakrájíme cca 12 mm proužky a z proužků kostky zhruba stejně velké.

Cibuli nakrájíme na drobno, orestujeme na oleji a společně s nakrájenou dýní dusíme pod pokličkou, přidáme sůl a papriku a při dušení podléváme zeleninovým vývarem.

Dusíme cca 20 minut a ve finále přidáme ovesnou mouku rozmíchanou v troše vývaru do hladka. Ovesná mouka zde má funkci pro zahuštění na správnou konzistenci.

Hotový guláš voní po paprice a podáváme ho s bramborem nebo kynutým knedlíkem.

Dobrou chuť vám přeje Bedřich a Rost'a.