



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Racuszki gryczane z gulaszem



Racuszki gryczane z gulaszem

★★★★★ (16)



100 minut



4 osób



łatwy

Wartości odżywcze

1038 kcal / 1 porcję (779 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 133.29 kcal 6.66%	Białko 6.26 g 12.52%	Węglowod. 8.59 g 3.18%	Tłuszcze 8.46 g 12.09%	Błonnik 1.07 g 4.28%	GDA 6.66%
--------------------------------------	----------------------------	------------------------------	------------------------------	----------------------------	---------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Wieprzowina, łopatka - 1000g
- Pieprz czarny - 2g (2 szczypty)
- Sól o obniżonej zawartości sodu - 2g (4 szczypty)
- Mąka pszenna, typ 550 - 40g (1/3 szklanki)
- Olej rzepakowy uniwersalny - 50g (5 łyżek stołowych)
- Czosnek duży - 15g (3 ząbki)
- Cebula - 90g (1 1/4 sztuki)
- Marchew - 400g
- Majeranek otarty, suszony - 3g (łyżeczka)
- Liść laurowy - 1.5g (3 sztuki)
- Goździki - 2g (łyżeczka)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Miód pszczeni - 48g (4 łyżeczki)
- Piwo pełne - 250g
- Pomarańcza - 250g
- Woda ciepła - 500g (2 1/4 szklanki)
- Kasza gryczana sucha - 106g



Sposób przyrządzenia

GULASZ:

KROK 1: Mięso gulaszowe dopraw pieprzem i solą, wymieszaj. Oprósz je 40 g mąki pszennej i ponownie wymieszaj. Rozgrzej na patelni olej rzepakowy i usmaż mięso z każdej strony na złoty kolor. Przetóż je następnie do garnka z całym płynem i sokiem.

KROK 2: Cebulę pokrój w grubą kostkę, 2 ząbki czosnku w cienkie plasterki, a marchew w grube plasterki.

KROK 3: Na tę samą patelnię po mięsie wylej 2 łyżki płynnego miodu. Gdy zacznie się on pęcić, dodaj cebulę, czosnek, i zesmaż do ich zeszklenia. Po tym czasie dodaj marchew, liście laurowe, majeranek, goździki i cynamon. Wszystko dokładnie wymieszaj.

KROK 4: Umyj pomarańczę i zetrzyj jej skórkę. Na patelnię wylej szklankę piwa, dodaj startą skórkę pomarańczy. W międzyczasie pomarańczę obierz i wyfiletuj z błon. Zawartość całej patelni przetóż do garnka z mięsem, następnie dorzuć miąższ pomarańczy i wlej sok. Dodaj 500 ml wody i wymieszaj. Przykryj danie pokrywką i duś przez około 1,5 godziny na wolnym ogniu.

RACUSZKI GRYCZANE:

KROK 1: Zetrzyj na tarce o grubych oczkach obranego ziemniaka, rozgnieć ząbek czosnku i pokrój por w bardzo drobną kosteczkę.

KROK 2: Do miski wrzuć ugotowaną kaszę gryczaną, wbij 2 jaja, dodaj ziemniaka i 50 g mąki pszennej, czosnek i por. Dokładnie wszystko wymieszaj i odpraw solą i pieprzem do smaku.

KROK 3: Na patelnię rozgrzej olej rzepakowy. Łyżką uformuj na tłuszczu racuszki. Upieczone z dwóch stron placki przetóż na wyłożoną papierem do pieczenia blachę i przykryj od góry kolejnym pergaminowym kawałkiem.

- Mąka pszenna, typ 550 - 50g (1/3 szklanki)
- Ziemniaki - 75g (sztuka)
- Jaja kurze surowe - 100g (2 sztuki)
- Por - 130g (1/2 sztuki)

KROK 4: Gdy gulasz będzie już gotowy (mięso lekko się rozpada), zdejmij pergamin z blachy z racuchami i włóż blachę do piekarnika nagrzanego do 180 st. C na 5 minut.

* Racuchy wyjmij na talerz, nałóż na nie gulasz i polej sosem.

Smacznego!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

