



מתכון

גולאש בשר עם ירקות

אופן ההכנה

1

גולאש בשר עם ירקות

מצרכים:

קילו בשר לגולאש
2 תפ"א
2 גזרים
1 בצל גדול
1 כף פפריקה
קורט מלח ופלפל
800 גרם עגבניות מרוסקות
שמן זית לטיגון

אופן ההכנה:

חותכים את הבשר לקוביות (אפשר לבקש מהקצב) ומטגנים היטב מכל הכיוונים עד לסגירת הבשר (צבעו ישתנה). מסירים מהאש ומניחים בצד. קולפים את התפ"א והגזר וחותכים אותם לקוביות. קוצצים את הבצל ומטגנים אותו עד לשקיפות. מוסיפים את הגזר והתפ"א ומטגנים עוד כ 3-5 דקות. מוסיפים את העגבניות המרוסקות והתבלינים. מוסיפים את הבשר ומים כך שיכסו את כל התבשיל (כ 2 - 2 1/2 כוסות). מתקנים תיבול ומביאים לרתיחה. מבשלים על אש נמוכה מאוד עוד כשעה וחצי 70 שתיים.

בבשר בקר מומלצים החלקים הפחות סיביים והפחות שומניים. כתף, מותנית (פילה) ומותן (סינטה) הנם החלקים העשירים ביותר בברזל, ובנוסף גם הדלים יותר בשומן.