

## Gulasz z jelenia z grzybami leśnymi



### Składniki:

- 500 g udźca z jelenia
- garść suszonych grzybów
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 2 łyżki konfitury z żurawiny
- 1 łyżka mąki
- sól i pieprz

### Marynata:

- 150 ml czerwonego wina
- 2 łyżki ciemnego sosu sojowego
- 4 łyżki oleju
- 1 łyżka octu winnego
- liście laurowe
- kilka ziaren jałowca
- ziele angielskie
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżeczka słodkiej papryki
- 0,5 łyżeczki ostrej papryki

### Sposób przygotowania:

Najpierw umyj i pokrój mięso na kawałki, a następnie zamarynuj je przez 2 dni w mieszance wina, sosu sojowego, octu winnego, oleju i przypraw, codziennie mieszając. Dzień wcześniej namocz grzyby. Potem usmaż mięso z marynatą, dodając następnie konfiturę żurawinową. Duś je przez 3 godziny na małym ogniu podlewając wodą. Dodaj grzyby z liściem laurowym oraz poszatowaną cebulkę z czosnkiem. Na koniec dopraw solą oraz świeżo zmielonym pieprzem. Sos możesz zagęścić mąką. Podawaj np. z kaszą i warzywami.

Porcje: 4    Kcal na porcję: 356 kcal    Białko: 29g    Tłuszcz: 19g    Węglowodany: 8,5g



Nadleśnictwo Kwidzyn

