



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## GULAŞ BOGRAŞ

1+1/4 kg yağsız sığır eti (kuşbaşı kesilmiş)  
1/2 su bardağı rafine yağ  
3 büyük soğan (ince doğranmış)  
çorba kaşığı kırmızı biber  
1 çorba kaşığı un  
2 çorba kaşığı domates salçası  
2 diş sarımsak (dövülmüş)  
500 gr. et suyu  
1 tatlı kaşığı tuz  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 kırmızı dolmalık biber  
3 büyük domates  
125 gr (1/2 su bardağı) acı krema  
Baharat torbası:  
8 sap maydanoz  
1 fiske kekik  
1 küçük defne yaprağı

Rafine yağı ateşe dayanıklı büyük bir cam tencerede kızdırınız. Et parçalarını ekledikten sonra, karıştırarak iyice kızartınız.

Etleri kızardıkça, delikli kepçeyle büyükçe bir tabağa alınız.

Etlerin hepsi kızardıktan sonra ateşi kısıp, soğanları tencerede 5 dakika kadar karıştırarak kavurunuz ve kırmızı biberi ekleyip soğanları iyice bibere bulayınız. Unu, domates salçasını, sarımsağı ve et suyunu katarak kaynayanaya kadar karıştırınız. Karışım kaynayıncaya eti tekrar tencereye koyup, baharat torbasını, tuzu ve karabiberi ekleyerek kapağını kapayınız; 1,5 saat kadar hafif ateşte pişiriniz.

Et pişerken, kırmızı dolmalık biberi ince şeritler halinde doğrayıp çekirdeklerini ayıklayınız. Domatesleri bir kaseye koyup sıcak suda 1 dakika bekletiniz ve sudan çıkarıp kabuklarını soyduktan sonra doğrayınız.

Et piştiğinde biber ve domatesleri tencereye ekleyip 5 dakika daha kaynatarak baharat torbasını çıkarıp atınız. Acı kremayı ekleyip, 5 dakika kaynattıktan sonra servis ediniz.

Not: Geleneksel bir Macar gulaş olan "Bograş Gulaş" ını tereyağlı pilavla servis edebilirsiniz.